

Heimtrainer im Mittelpunkt: Ralph Huggel

INTERVIEW MIT DEM NACHWUCHSTRAINER UND HAUPTLEITER RALPH HUGGEL DER LA MUTSCHELLEN, DER VON SICH SELBST SAGT: «SPORT GANZ OK, ADMINISTRATION CHAOTISCH!»

Wie hast du zur Leichtathletik gefunden?
Vor meiner intensiven Tenniszeit war ich begeisterter Jugi-Bueb in der Jugi Widen. Wir hatten super Leiter und machten vor allem Leichtathletik. Als Jahre später meine Schulter kein Tennis mehr zulässig, konnte ich immer noch schnell rennen und bin zur Leichtathletik im TV Widen zurückgekehrt.



Foto: flussreif, Bremgarten

Wie würde dein Leben heute ohne Leichtathletik aussehen?

Viel gemütlicher und «runder». Meine Familie hätte bestimmt Gefallen an ein bis zwei zusätzlichen Abenden. Falls meine Familie das liest: Merci vilimoi!

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

Ich leite drei bis fünf Trainings pro Woche, jeweils à 90 Minuten mit der entsprechenden Vorbereitung. Natürlich ist die Wettkampfbetreuung dann am Wochenende noch eine grössere zeitliche Belastung. Damit bin ich im Verein aber nur die Nummer Zwei: Ole Martin Rüegg leitet noch mehr Trainings.

Was macht dich als Trainer aus?

Ort beschreibt man mich als streng und fordernd, aber auch lustig. Solange es noch geht, zeige ich alle Übungen und Disziplinen selber vor und beobachte die Ausführungen der AthletInnen genau.

Was ist der Trick für die erfolgreiche Durchführung mit euren grossen Trainingsgruppen (6 Gruppen à je 20 Kinder/Jugendlichen)?

Mein Ansatz ist, die Kinder in den 90 Minuten permanent zu beschäftigen. Wenn nur ein Moment nicht klar ist, was zu tun ist, braucht es viel Energie alle wieder zurück ins Programm zu integrieren. Alles ist getaktet, sogar die Trinkpause. Gespräche finden vor und nach dem Training statt und nie während.

Wofür sollte sich mehr Zeit genommen werden im Training?

Es sollten 118 der 120 Kids an ihrer Beweglichkeit arbeiten, nicht nur 90 Minuten pro Woche!

Was sind nächste Ziele im Zusammenhang mit der Leichtathletik?

Wir versuchen uns auf kantonaler und nationaler Ebene in den Kategorien U16 und U18 noch stärker zu etablieren. Bis U14 ist uns das schon recht ansprechend gelungen. Da stellen wir oft die grössten Delegationen bei Kids Cup oder Sprint-Finals. In diesem Zusammenhang sind wir auch sehr dankbar über den Support des ALV und die tollen Trainings, welche unsere Kids besuchen dürfen.

Wie sieht die Zukunft für die LA Mutschellen aus?

Nach der erfolgreichen Durchführung der ersten Events auf unserer wunderbaren Anlage auf dem Mutschellen, versuchen wir uns auch als Organisator einen Namen zu machen. Bei den schönen Trikots und der Breite in den Kinderkategorie haben wir ja schon erste Massstäbe gesetzt. Nächstes Jahr werden wir 10 Jahre alt – da gibt es ein kleines Fest!

Lieber Ralph, herzlichen Dank für dein sportliches Engagement und weiterhin viel Freude am Sport!

Alina Ruppen

Termine

12. Oktober 2020
Einladung zur Präsidentenkonferenz und Meetingbörse 2020

Der Vorstand des ALV lädt alle Präsidenten und technischen Leiter von leichtathletiktreibenden Vereinen aus dem Aargau herzlich zur Meetingbörse und Präsidentenkonferenz 2020 ein.

Der Anlass findet am **Montag, 12. Oktober 2020, um 19 Uhr** im Gasthof zum Schützen in Aarau statt. Bitte meldet Eure Interessen bezüglich Wettkampfdurchführungen 2021 bereits im Voraus per Mail an melanie.fischer@alv-athletics.ch

25. Oktober 2020
RLZ AG Kaderzusammenzug 2020
Ort: Brugg, Go Easy Station Siggenthal
Leitung: Eliane Koch

Programm
9:00 Treffpunkt Bahnhof Brugg, Ostseite FHNW Begrüssung
9:15 Spezialprogramm und Verschiebung nach Station Siggenthal.
12:00 Mittagessen Station Siggenthal
13:00 Praxisarbeit / Austausch mit Kadertrainern
15:00 Abschluss

Tenue Freizeit, allwettertauglich – möglichst kein Gepäck mitnehmen

DAS BLATT

Das Mitteilungsorgan des Aargauischen Leichtathletikverbandes



Editorial

In welchem Jahr fand der 30. Aargauer Volkslauf statt, wenn er im Jahr 1990 zum ersten Mal stattgefunden hat? Richtig ist 2019 – nicht etwa 2020 = 1990 + 30. Das ist all jenen sofort klar, die entweder beim Jubiläumslauf dabei waren, oder die es gewohnt sind, beim Zählen mit der Null zu beginnen. Für alle anderen könnte die Aufgabe durchaus als Fangfrage taxiert werden. Aber damit ist nun Schluss. Denn der 31. Aargauer Volkslauf wird nach einem Jahr Pause im Jahr 2021 stattfinden, der 100. dann (hoffentlich) im Jahr 2090. Übrigens: Durch die Corona-bedingte Absage in diesem Jahr ist weder den bereits angemeldeten Läufer*innen noch dem ALV ein finanzieller Schaden entstanden. Ganz herzlichen Dank an dieser Stelle an unsere grosszügigen Partner!

Simone Knellwolf
OK-Präsident Aargauer Volkslauf



Aktuell

Es wurden noch einige kleinere UBS-Kids-Cup-Wettkämpfe von den Aargauer Vereinen veranstaltet. Die Athlet*innen nutzten diese Gelegenheit rege, wie es der Blick in die Bestenliste zeigt. Bei den Mädchen gab es 899 Teilnehmerinnen und bei den Jungs 713 Teilnehmer, was ein Total von 1612

Teilnehmenden macht! Auch die Bilanz des Swiss Athletics Sprint lässt sich sehen! Von den 24 teilnehmenden Aargauer*innen am Schweizerfinal in Interlaken, haben 6 Athleten den Final erreicht und gar 5 von ihnen eine Medaille gewonnen!

Zusammen schneller



Bild oben: 100m vor dem Ziel, mit im Anschluss der Disqualifikation der Stade Genève und somit die Goldmedaille für die BTV-Aarau-Girls.
Bild unten: Fionn Bolliger vom TV Zofingen Swiss Athletics Sieger in Interlaken U14 über 80m und tags darauf Zweiter über 5x80m (2. von links).
Fotos: Christian Winter

TAFF – Das neue Fördergefäss der Kanti Baden

MITTE AUGUST WURDE IN BADEN DIESES NEUE PROGRAMM GESTARTET, DOCH WAS IST DAS ZIEL VON TAFF UND WIE KÖNNEN UNSERE ATHLET*INNEN DAVON PROFITIEREN?

«Talente mit Ausserschulischem Fokus Fördern» – dieses Pilotprojekt wird vom 15-jährigen BTV-Aarau-Athleten Tyler Aerni besucht. Neu ist, dass nicht nur Sportler*innen vom angepasstem Kursprogramm profitieren können, sondern jegliche Schüler*innen mit einer engagierten ausserschulischen Beschäftigung, die rund 15 Stunden oder mehr in der Woche einnimmt. Tyler wurde diesen Sommer Dritter im Sechskampf der MU16 wie auch im Diskus, holte zusätzlich eine Silbermedaille im Kugelstossen; und trainiert 6-mal die Woche. «Da ich erst die lokale Talent Card besitze, wurde ich von der Sportkanti in Aarau nicht aufgenommen. Daraufhin machte mich Andreas Weber auf das neue Angebot der Kanti Baden aufmerksam.» Tylers Klasse umfasst 21 Schüler, davon sind aber nicht alle TAFF-Teilnehmende. Viele von seinen Mitschüler*innen wurden angefragt, ob sie nicht Lust hätten, am Projekt teilzunehmen. Etliche sind ebenfalls Sportler*innen, etwa im Fussball, Curling oder Eiskunstlauf tätig, aber auch Musiker*innen befinden sich unter ihnen. Sie haben gemeinsam 23 Lektionen im Klassenverband, die restlichen 8 bzw. 10 Lektionen, abhängig von der Wahl des Akzentfaches «Mathematik» oder «Geistlich Soziale Wissenschaften», finden als sogenannte Lernateliers statt. «Die

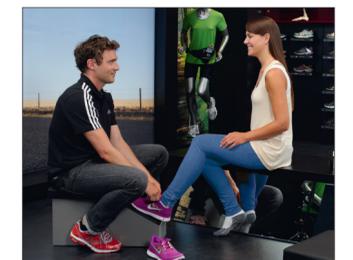
Lehrpersonen geben uns Aufträge, und man kann selbst einteilen, in welcher Lektion man sie macht. In gewissen Stunden sind fachspezifische Lehrpersonen zur Fragebeantwortung vor Ort, teilweise sind wir allein und müssen uns in der Mediathek anmelden. Die Schüler*innen, die nicht Teil des Fördergefässes sind, haben ganz normale Lektionen im Klassenverband.» Trotz verringerter Anzahl Schulstunden haben sie gleich viele Prüfungen, nur dass die Toleranz gegenüber Abwesenheiten grösser ist. Der Kaderathlet merkt bereits jetzt, dass sich Schule und Sport mit der individuelleren Gestaltung der Lektionen besser vereinen lassen. So kann Tyler etwa am Donnerstagmorgen zuerst die Schule besuchen, dann mit dem Zug nach Aarau ins Sportklassentraining von Jonas Hügli fahren und auf den Nachmittag hin wieder am Unterricht teilnehmen. Zudem liegt die Sportanlage Aue praktischerweise neben der Kanti und so trainiert der Mehrkämpfer gleich nach Schulschluss am Freitag mit Andreas Weber im Rahmen des RLZ-MK. Nach diesem vielversprechenden Start wird Tyler wohl nicht das letzte ALV-Talent im TAFF-Projekt sein...

Alina Ruppen



LEADINGPARTNER

LEISTUNGSPARTNER



LAUFSCHUHE DIE WIE ANGEKLEBT SIND!

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.**



Happy Birthday

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

Sidler Ueli – Seengen 7.10.1941	79
Bieri Markus – Küttigen 9.10.1940	80
Gautschi Rudolf – Winterthur 22.10.1942	78
Schwab Hermann – Würenlingen 16.10.1937	83
Knecht Clemens – Aarau 20.10.1936	84
Schaad Walter – Zetzwil 22.10.1960	60
Lüdin Ernst 25.10.1931	89
Vifian-Fäsi Monika – Rothrist 27.10.1958	62
Müller Christian – Büttikon 1.11.1950	70
Dössegger Kurt – Cham 02.11.1947	73
Kocher Peter – Birr 3.11.1946	74
Schaffner Doris – Niederrohrdorf 08.11.1971	49
Hacksteiner Markus – Windisch 18.11.1964	56
Ackle Beat – Herznach 30.11.1964	56
Brehm Rudolf – Scherz 6.12.1952	68
Frösch Robert – Zofingen 13.12.1947	73
Stadler Rolf – Wohlen AG 15.12.1955	65

Die Aargauer*innen trotz(en) Corona



Die WU16-Athletin Fabienne Hug von der LA Mutschellen.

Ein spezielles Wettkampffahr hat mit den Einzel-Schweizermeisterschaften im Monat September für (fast) alle Leichtathlet*innen ihren Höhepunkt gehabt. In der Vorbereitung war viel Flexibilität und Improvisation gefragt, wechselte das Wettkampfangbot doch beinahe täglich.

AB MITTE AUGUST BIS ENDE SEPTEMBER LASSEN UNS DIE SCHWEIZER MEISTERSCHAFTEN KAUM LUFT ZUM VERSCHNAUFEN, PRAKTISCH WÖCHENTLICH FINDET EIN ANLASS STATT. WIE IMMER SPANNEND ZUM VERFOLGEN, OB VOR ORT ODER ÜBER DEN LIVESTREAM.

Auch wenn diese Vorbereitung alles andere als ideal war, dürfen wir uns doch glücklich schätzen, dass überhaupt eine Saison stattgefunden hat. Es gibt viele Sportarten, bei denen der gesamte Wettkampfbetrieb stillgestanden ist. Die Leichtathletik ist wohl noch mit einem blauen Auge davongekommen. Wie sieht nun aber die Gesamtbilanz dieser Saison 2020 aus? Den Umständen geschuldet verzeichnete der Aargau rund 20 Prozent weniger Teilnahmen an den Schweizermeisterschaften als in den Vorjahren. Trotzdem resultierten mit 34 nahezu gleich viele Medaillen (2019: 35; 2018: 37). Eine Quote von 21 Prozent! (d.h. jeder fünfte Start wurde mit einer Medaille gekürt). Fünf Athleten und vier Athletinnen dürfen sich 2020 sogar Schweizermeister*innen nennen (Silvan Wicki, Lino Wunderlin, Anina Rohner, Lukas Baroke, Julia Hammesfahr, Romy Burkhard, Calvin Kuhn, Noel Go-

bet, und 2x Fabienne Hug). Die tolle Freiluftsaison lässt sich aber auch an den drei neuen Aargauerrekorden und deren 16! neuen Aargauer Bestleistungen ablesen. Zu einer Bilanz gehören aber auch die kantonalen Anlässe. Der Ausfall dieser Meisterschaften und des Schülermeetings ist sicherlich der Wehrmutstropfen für alle leichtathletikbegeisterten Jugendlichen und Kids in diesem Jahr. Zum Glück wurden als Kompensation in Windeseile viele kleine Meetings von den Leichtathletikvereinen im Aargau organisiert. Es geht eine tolle Saison zu Ende, in der die Aargauer Leichtathletik bewiesen hat, dass sie auch mit schwierigen Umständen zurechtkommt. Wie sieht dies wohl nächstes Jahr aus unter (hoffentlich wieder) normalen Wettkampfbetrieb?

—
Andreas Weber



Zweifacher Schweizermeister in diesem Jahr und Aargauerrekordhalter Silvan Wicki – Foto: athletic.ch

«Der Tag war für mich ein tolles und lehrreiches Erlebnis»

BEKANNTLICH LERNT MAN NIE AUS – SO KONNTEN UNSERE ALV-TOP-ATHLETEN VOM FACHWISSEN DER MITARBEITENDEN DER RENNBahnKLINIK IN MUTTENZ PROFITIEREN.



Valentina Rosamilia, die sich anfangs der Corona-Krise in Rom befand und nur mit einer Sonderbewilligung draussen trainieren durfte, freute sich sehr über die Gelegenheit, eine Laufanalyse im Rahmen eines ALV-Top-Team-Ausfluges in die Rennbahnklinik machen zu können. Da sie zu dieser Zeit ausschliesslich auf der Bahn trainieren konnte, folgte eine Überbelastung am linken Fuss. Zurück in der Schweiz musste Valentina eine Zwangspause von knapp zwei Monaten einlegen und befindet sich seit Anfang Juni wieder im Aufbau. Die junge Läuferin hatte bis anhin noch nie eine ausführliche Laufanalyse gemacht, abgesehen von den kurzen Beurteilungen beim Schuhkauf, ob der Schuh nun passt oder nicht. In der Rennbahnklinik wurden sie auf Stabilität und Beweglichkeit geprüft und danach für 20 Minuten aufs Laufband

geschickt. Die Resultate hat Valentina etwa eine Woche später erhalten, übersichtlich dargestellt und mit konkreten Übungen zur Unterstützung. Die grösste Erkenntnis aus dem Test: «Meine Fussgelenke sind ohne Schuh viel stabiler, deshalb habe ich meine Schuhe gewechselt und trage jetzt neutrale Laufschuhe.» Auf die Frage, ob sie schon Fortschritte sehe, antwortete die Läuferin Folgendes: «Das kann ich noch nicht sagen. Ich konzentriere mich grundsätzlich bei jedem Dauerlauf und Bahntraining auf eine gute Technik, ich glaube aber, dass dies ein Prozess ist, der über die Jahre hinweg dauert. Die Laufanalyse war aber auf jeden Fall ein grosser und hilfreicher Fortschritt.»

—
Alina Ruppen

Schweizermeisterin und Aargauer Rekordhalterin



Romy an der Nachwuchs-SM in Magglingen – Foto: athletic.ch

DIE STABHOCHSPRINGERIN ROMY BURKHARD VON DER LV FRICKTAL FLIEGT HOCH HINAUS, IHRE ZWEI GROSSEN ZIELE IMMER VOR AUGEN; DIE TEILNAHME AN DER U18-EM UND DIE 4M-ÜBERQUERUNG.

Bereits als vierjähriges Mädchen war Romy sportlich unterwegs als Kunstturnerin. Obwohl sie bereits dort sehr erfolgreich war, hatte sie mit neun Jahren genug und wechselte zur Leichtathletik. Als 13-Jährige bestritt sie ihren ersten Stab-Wettkampf, gewann diesen sogar und war damit erstmals Regionalmeisterin. Inzwischen ist die 16-Jährige Halterin des Aargauer Rekordes bei den Frauen in allen Alterskategorien Indoor (3.90m im Januar 2020) und Outdoor (3.85m im September 2020). Die junge Athletin hofft nun, dass durch die neuen Rekorde der Anreiz für andere Frauen geschaffen wurde, Stabhochsprung zu machen. Auch allgemein freut sie sich sehr, dass der Stabhochsprung in den letzten Jahren an Beliebtheit gewonnen hat. Romy erzielte in diesem Jahr Gold an der Hallen-SM wie auch an der U18-Freiluft-SM.

Auf die Frage, warum sie so hoch springen kann, meinte sie: «Ich darf mich glücklich schätzen, mit Stefan Pfrommer einen super Trainer zu haben. Zudem kann ich als ehemalige Kunstturnerin bezüglich Körperkontrolle sicherlich viel profitieren. Diverse Vorübungen am Reck fallen mir dadurch leichter.» Die ehrgeizige, junge Frau ist aber noch lange nicht am Ziel angelangt: «Ich wollte eigentlich bereits dieses Jahr die 4m-Grenze knacken. Zudem hoffe ich, dass ich nächstes Jahr an der EM teilnehmen kann. Und das Wichtigste ist natürlich, dass ich weiterhin verletzungsfrei bleiben darf.» Wegen Covid-19 durfte auch Romy während ein paar Wochen nicht auf die Leichtathletik-Anlage und musste sich zu Hause fit halten. «Bei den ersten Trainings und Wettkämpfen nach der Pause sprang ich sehr

unterschiedliche Höhen, da mir die Routine fehlte». Glücklicherweise war sie zum Saisonhöhepunkt an der U18-SM aber wieder in Höchstform und dies, obwohl sie nach den Sommerferien mit ihrer vierjährigen, sportkaufmännischen Ausbildung begonnen hat. Romys Besonderheit: «Ich brauche einen gewissen Druck. Wenn das letzte Training vor dem Wettkampf schlecht war, springe ich am Wettkampf meistens viel besser, da ich weiss, worauf ich mich fokussieren muss.» Dann hoffen wir, dass Romy ihre Lockerheit behalten kann und auch unter Druck noch viele weitere Höhen meistern wird.

—
Melanie Fischer

«Zentral ist die Freude am Sport bei jedem Wetter»

OHNE STARTER*INNEN, KAMPF- UND SCHIEDSRICHTER*INNEN SIND WETTKÄMPFE UNDENKBAR. NIEMAND IST NÄHER AM GESCHEHEN UND ERLEBT NEUE REKORDE, PERSÖNLICHE BESTLEISTUNGEN UND TRAGÖDIEN DIREKTER MIT. TROTZ DER ZENTRALEN ROLLE FEHLT DEM STARTER- UND RICHTERWESEN DER NACHWUCHS. WIR HABEN MIT GABRIEL HOLLINGER GESPROCHEN, DER FÜR DAS STARTERWESEN IM ALV VERANTWORTLICH IST.



Wie bist du beim Starten gelandet?
Normalerweise arbeiten wir in einem Team von drei Starter mit einem Koordinator. Wir machen die Serieneinteilungen und koordinieren den ganzen Ablauf der Starts.

Was sind die Aufgaben eines Starters?
Wir machen die Serieneinteilungen und koordinieren den ganzen Ablauf der Starts.

Welche Eigenschaften sollte ein Starter mitbringen?
Zentral ist die Freude am Sport bei jedem Wetter und dass man auch in kritischen Situationen ruhig bleiben kann. Eine Ahnung

von Leichtathletik sollte man haben und die Wettkampfabläufe kennen, damit man Situationen richtig abschätzen und AthletInnen bei Fragen weiterhelfen kann.

Wie läuft die Ausbildung ab?
Man beginnt mit der zweitägigen Kampfrichterausbildung (im Aargau sind das zwei Abende und ein Samstag). Nach etwas Erfahrungssammlung (empfohlen: drei Jahre) kann man eine eintägige Ausbildung zum brevetierten Starter machen, die man alle zwei Jahre mit einem Wiederholungskurs auffrischt. Nach der Ausbildung sind regelmässige Einsätze an vier bis fünf Anlässen pro Jahr zentral, um Routine zu erhalten.

Was zählst du zu deinen persönlichen Highlights als Starter?

Events im Rollstuhlsport sind immer ein Highlight. Nirgends ist die Dichte an Wettklassensportler grösser und es gibt keine Starallüren. Viele kommen und bedanken sich persönlich – die Atmosphäre ist sehr positiv. Es ist auch schön, SportlerInnen bei der Entwicklung zuzusehen und sie über Jahre immer wieder auf dem Wettkampffeld zu treffen.

Herzlichen Dank Gabriel für den Einsatz für die Aargauer Leichtathletik!

Haben wir dein Interesse geweckt? Melde dich direkt bei Gabriel: g.hollinger@bluewin.ch

—
Daniela Litja



Mit jedem Einsatz gewinnt der Aargauer Sport

SWISSLOS
Sportfonds Aargau



IMPRESSUM

Ausgabe September 2020
Nr. 2 / 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 Lukas Baroke (BTV Aarau), Foto: athletic.ch
Druck Druckerei AG Suhr, 5034 Suhr, drucksuhr.ch