



Resilienz in der Aargauer Leichtathletik

Wenn uns dieses Jahr etwas gelernt hat, dann ist es, flexibel zu bleiben und stets das Beste aus allen Situationen zu machen – ein Jahr, wie es unsere Vorgänger*innen und wir in den gut 100 Jahren Aargauer Leichtathletik nie erlebten.

Die Bedeutung und Wichtigkeit unserer Trainer*innen war noch nie so hoch. Sie zeigen täglich Flexibilität, motivieren, stellen sich unzähligen von Fragen, tragen Verantwortung und entscheiden. Der Fokus lag weiter bei den Athlet*innen, die ihre Motivation aufrecht hielten. Das Ergebnis: 36 kantonale Rekorde und Bestleistungen im zu Ende gehenden Jahr!

Die Herausforderungen sportlich, privat und beruflich bleiben. Bleiben wir am Ball!

—
Christian Winter, Präsident



Aktuell

Die Zielsetzung von Swiss Athletics, neu nur noch sechs Nationale Leistungszentren schweizweit führen zu wollen, prägt für die kommenden Monate unseren Verband zusätzlich. Die erste Weichenstellung hat unser Vorstand in einer Klausur über das letzte Wochenende im November in der Zentralschweiz gelegt. Nun geht es darum, die Stossrichtung unseres RLZ AG fest zu legen, und viele Fragen zu klären. Bereits zeitnah werden Kadertrainer und Vereine mit eingebunden.



Glück gehabt

DIE LEICHTATHLETIK-SAISON IST MIT EINEM BLAUEN AUGE DAVONGEKOMMEN. DIE WETTKAMPFS- UND LIZENZBILANZ IST GAR NICHT SO SCHLECHT AUSGEFALLEN WIE ZUERST GEDACHT.

Sind wir ehrlich. Die Leichtathletik ist im «Corona-Jahr» 2020 gut weggekommen. Andere Sportarten (wie z.B. Geräteturnen) konnten gar keinen Wettkampfbetrieb aufnehmen, mussten auf Schweizer Meisterschaften verzichten oder den Meisterschaftsbetrieb abbrechen.

Die spezielle Trainingssituation im Frühjahr und die Unsicherheit bezüglich Wettkampfsituation warf zwar jede Trainingsplanung in bisher unbekannter Art und Weise über den Haufen, und Athlet*innen wie auch Trainer*innen waren ausserordentlich gefordert, sich den neuen Bedingungen anzupassen. Für einige wirkte sich das verlängerte Grundlagentraining aber auch positiv aus, und Athlet*innen lernten viel in Sachen Eigenmotivation und Selbständigkeit.

Aber, die Leichtathletikseason fand statt. Dies war nur möglich, weil sich in unserem Kanton Organisatoren bereit erklärten, auch unter den speziellen Auflagen und meistens sehr kurzfristig Meetings zu organisieren, um den Athlet*innen die notwendigen Startmöglichkeiten zu bieten und sich auf die nationalen Meisterschaften im Herbst vorzubereiten. So fanden z.B., organisiert durch den BTV Aarau, nicht weniger als fünf Stabmeetings im Schachen in Aarau statt.



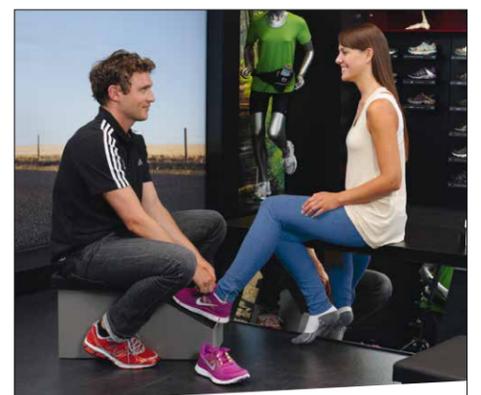
(Foto: Philip Salathe)

Ermöglicht durch die flexible Bereitschaft von Starter*innen und Schieds- und Kampfrichter*innen, welche meistens sehr kurzfristig angefragt wurden und mit ihren Zusagen die Wettkämpfe erst möglich machten. Ihnen gebührt an dieser Stelle mindestens so viel Dank wie den Organisatoren!

Aber wie sieht die Bilanz nun zahlenmässig aus? Rund 20 Prozent weniger Lizenzen als im Vorjahr ist weniger als wir im Frühling befürchten mussten. Beim genauen Analysieren waren hauptsächlich die verminderten Angebote für Athlet*innen ohne SM-Limiten ausschlaggebend (z.B. Ausfall SVMs, AG-Meisterschaft) und nicht, wie angenommen, die Lizenzen im Schülerbereich. Dass für das ALV-Kader gute Bedingungen bestanden, zeigt sich auch darin, dass 2020 an Schweizer Meisterschaften mit 41 Medaillen mehr eingheimst wurde als in den vergangenen Jahren.

Auch wenn sich die Corona-Situation wohl noch auf die Hallensaison 20/21 auswirken dürfte, hoffen wir inständig auf eine «normale» Outdoor-Saison 2021 mit weniger Improvisation.

—
Andreas Weber



**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

Happy Birthday

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

Stadler Alois – Wettingen 11.01.1941	80
Menzi Mädi – Villnachern 14.01.1970	51
Attiger Hans – Oberrohrdorf 18.01.1946	75
Benz Emil – Wettingen 20.01.1934	87
Jost Brigitte – Buchs 24.01.1951	70
Schär Fritz – Oftringen 26.01.1939	82
Hochuli Peter – Holziken 31.01.1952	69
Stöhr René – Untersiggenthal 02.02.1942	79
Caroli Lorenz – Holderbank 08.02.1942	79
Vogt Reinhard – Schinznach-Dorf 17.02.1928	93
Wernli Willi – Erlinsbach SO 25.02.1937	84
Vock Walter – Anglikon 05.03.1939	82
Hacksteiner-Schatz Maria – Windisch 16.03.1965	56
Hochuli Peter – Tägerig 18.03.1944	77
Sager Karl – Erlinsbach AG 24.03.1955	66
Riniker Stefan – Möriken 29.03.1978	43
Kern René – Brittnau 31.03.1956	65
Klaus Rudolf – Windisch 03.04.1945	76
Rebmann Linus – Holziken 04.04.1947	74
Kaufmann Hans – Holderbank 05.04.1932	89
Plattner Daniel – Tägerig 10.04.1938	83
Brugger Hans Rudolf – Oberrohrdorf 11.04.1929	92
Gebhard Hermann – Wettingen 15.04.1934	87
Urech Willi – Buchs 27.04.1926	95
Wälti Jürg – Brittnau 27.04.1955	66

IMPRESSUM

Ausgabe Dezember 2020
Nr. 3 / 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 athletix.ch
Druck Druckerei AG Suhr, 5034 Suhr, drucksuhr.ch

Heimtrainerin im Mittelpunkt: Sandra Laurincsik

INTERVIEW MIT DER LA RIEGENVERANTWORTLICHEN SANDRA LAURINCSIK DES SATUS GRÄNICHEN, DIE AUF IHRE HUMORVOLLE ART DIE FRAGEN BEANTWORTETE.



Sandra, wie hast du zur Leichtathletik gefunden?

Begonnen habe ich im SATUS Gränichen in der Jugi und im Kunstturnen. Mit 12 Jahren habe ich mich dazu entschieden in die J+S-Riege – so nannte man damals in unserem Verein die Leichtathletik – zu wechseln. In dieser Riege durfte man erst ab dem 12. Lebensjahr mittrainieren, da das J+S-Alter anders wie heute von 12–20 Jahren ging.

Welche Disziplinen hast du hauptsächlich während deiner Aktiven Zeit gemacht?

Ich habe mit dem Mehrkampf begonnen. An den Einkampfmeisterschaften bestritt

ich meistens die Disziplinen Hochsprung, Speerwurf und Hürdenlauf. Als ich dann einige Kilogramm älter wurde, wechselte ich zum Kugelstossen und Diskuswurf.

Welche Sportereignisse haben dich geprägt?

«Schnellstes Mädchen von Gränichen»: Mein Trainingsfleiss wurde belohnt. Und ganz klar der Sportfestsieg 2004 in Herisau im Vereinsturnen (Aerobic) mit meinen Turnerinnen. Mit einer motivierten Gruppe und einem Training pro Woche kann man Grosses erreichen! Was habe ich bei diesen zwei Siegen geheult, es war schon fast peinlich.

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

Für meine Athlet*innen stehe ich zweimal pro Woche auf dem roten Platz. Zuerst trainiert die Jugend (U10–U14) und danach die Aktiven (ab U16). Das heisst jeweils eineinhalb Stunden pro Gruppe. Aber da wir jetzt bei der Jugend fünf Leiterinnen sind, darf ich auch einmal zu Hause bleiben. Die Trainingsvorbereitungen sind unterschiedlich; ab und zu erlaube ich es mir, die Schublade zu öffnen und einen alten Plan anzupassen.

Was macht dich als Trainerin aus?

Dass ich mich riesig ab der Leistung eines

Kindes freuen kann, auch wenn der Erfolg nur sehr klein scheinen mag. Zudem bin ich fordernd mit einer Prise Humor im Training.

Hast du einen Leitspruch, der dich vorantreibt?

«Wenn der Kuchen spricht, sind die Krümel ruhig». Mit diesem Satz bringe ich nicht nur mich voran, sondern auch das Training und die Kids.

Wie haben sich eure Trainings durch Corona verändert? Könnt ihr auch etwas Positives daraus mitnehmen?

Da wir ein Turnverein sind, entscheidet der Vorstand darüber, ob trainiert wird oder nicht. Momentan haben wir in allen Riegen einen Trainingsstopp. Es wird aber vom Vorstand immer klar informiert, warum so entschieden wurde. Eine Leiterin hat jetzt ein Workout Video für die Athlet*innen zusammengestellt. Zudem konnten wir dank der SRF-Sport@Home-Sendung neue Übungen ins Training einbauen.

Liebe Sandra, wir danken dir für deinen unermüdlichen Einsatz in der Leichtathletik und wünschen dir weiterhin viel Spass!

—
Alina Ruppen

Der drittschnellste Europäer im Interview

DIE SPRINTRAKETE UND PSYCHOLOGIESTUDENT AN DER UNI ZÜRICH IST AUCH OHNE MENTALTRAINING TOP. PARADOX, WIE DER EHEMALIGE HOCHSPRUNGER ES BEZEICHNET UND BIS HEUTE KEIN MENTALTRAINING IN SEINEN TRAININGSPLAN MIT EINBAUT.

studierenden Psychologiestudenten integriert?

Das hört sich vielleicht paradox an, aber bisher kriegte ich es ohne hin. Ich sträube mich jedoch nicht dagegen (lacht).

Der Aargauer Rekordhalter ist im Staffelprojekt 4x100 Meter mit dabei. Was ist im Speziellen deine Herausforderung?

In der Vergangenheit war oft das Problem, dass immer wieder Athleten ausfielen. Auch das wird künftig die grosse Herausforderung bleiben. Ich hoffe, dass alle Staffelmittglieder dem Projekt die gleichen Prioritäten setzen werden und können, und dass wir gesund bleiben.

Zusammenarbeit mit Patrick Seile, der für zwei Jahre von Aarau nach München ging und heute im NLZ Zürich engagiert ist?

Es freut mich, dass der Weg nach München

hinfällig ist und ich mit dem Studium in Zürich und der Zusammenarbeit mit Patrick, der übrigens im Aargauischen Isisberg ansässig ist, Synergien nutzen kann. Wir trainieren drei Mal pro Woche zusammen.

Sommerolympiade 2021 in Japan?

Die Qualifikationsperiode endet bereits Ende Juni. Wir haben eine begrenzte Anzahl an Wettkämpfen geplant. Es wird schwierig, ist jedoch nicht unmöglich.

Lieber Silvan, wir wünschen dir weiterhin viel Freude an der Leichtathletik, beste Betreuung, starke Trainingseinheiten und das nötige Glück bei der Umsetzung in Richtung Sommerspiele, die ab dem 24. Juli 2021 – so hoffen wir alle – in Tokio starten.

—
Christian Winter



(Foto: Christian Winter)

Innovation?

Hmmm, keine grossen Geschichten. Während dem Lockdown im Frühling habe ich zusammen mit meinem Bruder in der Garage einen Krafraum eingerichtet, der direkt unter dem Wohnbereich lag. Das Umsetzen haben wir in der Einfahrt gemacht. Da kam es einige Male vor, dass Nachbarn reklamierten, weil ihre Wände zitterten oder gar Bilder von den Wänden fielen, weil wir die Kurzhanteln fallen liessen.

Geheimrezept für deinen Erfolg?

Spass haben an dem, was man macht. Für mich ist es die Lust auf Wettkämpfe.

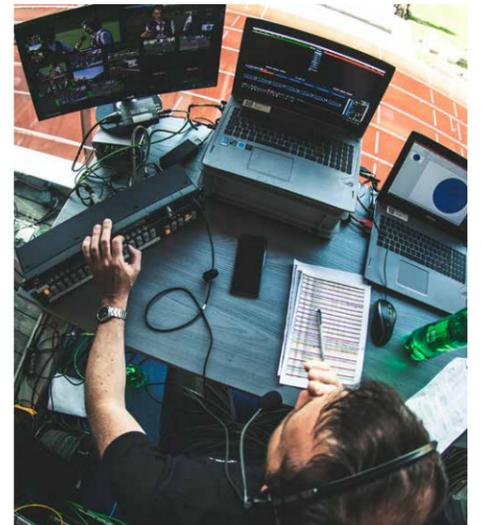
Warum ist kein Mentaltraining im Trainingsplan eines im bereits 8. Semester

Leichtathletik live – Ein Blick hinter die Kulissen einer Livestream-Produktion

SEIT DER SOMMERSAISON 2018 STRAHLT UBS ATHLETICS, IN ZUSAMMENARBEIT MIT SWISS ATHLETICS, REGELMÄSSIG LEICHTATHLETIK-MEETINGS PER LIVESTREAM AUS. IN DER SOMMERSAISON 2020 KONNTEN MIT SIEBEN LIVESTREAMS VON VERSCHIEDENEN LEICHTATHLETIK-ANLÄSSEN ÜBER 500'000 ZUSCHAUER AUF SOCIAL-MEDIA UND WEBKANÄLEN ERREICHT WERDEN. WELCHEN WEG NEHMEN DIE LIVEBILDER AUS DEM STADION ZU DEN LIVESTREAM-ZUSCHAUER*INNEN? WIR BLICKEN ZUSAMMEN MIT DEN PRODUZENTEN DES LIVESTREAMS, UPSTREAM MEDIA AG, HINTER DIE KULISSEN EINES LIVESTREAMS.



(Fotos: zVg)



Die grösseren Leichtathletikanlässe wie die Schweizer Meisterschaften und die grossen internationalen Meetings Athletissima, Spitzenleichtathletik und Weltklasse geniessen jedes Jahr Fernsehpräsenz im In- und Ausland. Spätestens seit der Heim-EM 2014 in Zürich nahm das Interesse an der Leichtathletik auf allen Stufen, vom Breiten- bis zum Spitzensport, stark zu. Dies bewog 2016 Swiss Athletics und Weltklasse Zürich dazu, das «UBS Athle-

tionen: Von der Kamera kommt das Bildsignal über Funk oder Glasfaserkabel im Übertragungswagen an, im Übertragungswagen «schneidet» der Regisseur die Bilder zusammen, d.h. er wählt aus, welches Bild wann gezeigt wird und entscheidet wie lange und wo eine Rangliste oder ein Replay eingeblendet wird. «Diese Aufgabe ist sehr wichtig und erfordert sowohl ein Verständnis für die bildtechnischen Abläufe an einem Meeting als auch ein sportliches Verständnis für die Positionierung der Kameras und der Auswahl des Bildes. Es macht ja wenig Sinn, z.B. den Zieleinlauf eines 100m-Laufes von hinten zu zeigen», erzählt Sam Schwab, Regisseur von Upstream Media und führt weiter: «Um dies zu vermeiden, findet vor jeder Live-Veranstaltung die Regiesitzung statt.» Bei dieser Besprechung gehen Regisseur und Kameracrew gemeinsam die bevorstehende Produktion durch. Während der Liveausstrahlung müssen alle Abläufe passen und die Kamerapositionen klar sein. Ist

Zahlen zur Saison 2020

ANZAHL PRODUZIERTE
LIVESTREAMS: 7

TOTAL BEDIENTE LIVE-ZUSCHAUER:
116594

DURCHSCHNITTliche BEDIENTE
LIVE-ZUSCHAUER PRO EVENT:
12'955

HÖCHSTE ZUSCHAUERZAHL:
AKTIV SM BASEL
TAG 1: 14233
TAG 2: 9659

tics Videoteam» zu gründen. Mit dem Ziel auch von den nationalen B-Meetings und den Nachwuchsschweizermeisterschaften bewegte Bilder zu produzieren. Das Videoteam nahm in der Sommersaison 2017 seine Arbeit auf und produzierte zu Beginn hauptsächlich Videohighlights von den nationalen Meetings. Ab 2018 wurde Upstream Media AG, der führenden Anbieter von Livestreaming in der Schweiz, mit ins Boot geholt und die nationale Leichtathletik wurde ab 2018 live per Webstream übertragen.

Von der Bahn zum fertigen TV-Signal

Bereits nach wenigen Sekunden erreicht das Live-Bild von der Rundbahn das Endgerät der Zuschauenden. Bevor es aber so weit ist, durchläuft das Bild einige Sta-

Hinter dem Livestream

Am Beispiel der SM U20/U23
Frauenfeld 2020

- 1 x ÜBERTRAGUNGSWAGEN
- 2 x FIXE UNBEDIENTE KAMERA
- 2 x BEDIENTE STATIONÄRE KAMERA
- 2 x MOBILE FUNKKAMERA
 - 1 x REGISSEUR
 - 1 x TECHNIKER
- 1 x GRAFIK-OPERATOR
- 1 x REPLAY-OPERATOR
- 1 x HIGHLIGHT-CUTTER
- 1 x KOMMENTATOR
- 4 x KAMERAMANN

dies nicht der Fall, wird es für die Zuschauer zu Hause sehr schwierig, dem Geschehen zu folgen. Läuft alles reibungslos ab und haben die Kamerapersonen das gewünschte Bild geliefert und der Regisseur das Programm geschnitten, verlässt das fertig geschnittene Signal zusammen mit

Upstream Media

2007 gründete Dominik Meier, ehemaliger Mittelstreckenläufer TV Inwil (PB: 1500m 3:48.03min), die Firma Meier Kommunikation. Die Idee war, Sportveranstaltungen live im Internet zu übertragen und dabei wurde eine Pionierleistung im Schweizer Medienmarkt erbracht. Ab 2015 deckt Upstream Media AG sämtliche Schritte der Produktion und Distribution von Bewegtbildinhalten im Internet ab. Heute zählt Upstream Media AG zu den führenden Anbietern von Livestreams in der Schweiz.

dem Kommentatoren-Audio per 4G-Netz den Übertragungswagen. Das Signal wird ab diesem Moment als «dirty» bezeichnet. D.h. das Bildsignal beinhaltet Station-ID (Logo der TV-Station oben rechts), Grafiken und Kommentatoren-Audio. Das «clean signal», ohne Grafiken und Audio, existiert ebenfalls, bleibt aber im Übertragungswagen. Dieses Signal wird für die Replays und die Highlights verwendet. Replays des Zieleinlaufs oder eines Sprunges werden eingespielt, um einen Kamerapositionswechsel zu überbrücken oder ermöglichen dem Kommentator eine Situation zu analysieren.

Zurück zu unserem Signal: Nach der kurzen Reise über die Radiowellen landet das «dirty signal» im Rechenzentrum auf den Servern von Upstream Media AG. Hier wird es transcodiert und encodiert. Die Encoding- und Transcodingstufen wandeln das Signal in ein «Broadcast-Signal» um. Dieses Signal ist ausstrahlungsfähig. Nun ist das Signal endlich so weit, es kann an die Zuschauenden ausgeliefert werden. Zum Schluss geniesst man mit einer Verzögerung von nur wenigen Sekunden das Livebild aus dem Stadion auf seinem präferierten Endgerät.

—
Philip Salathe



Mit jedem Einsatz gewinnt der Aargauer Sport

SWISSLOS
Sportfonds Aargau

Der Generation «Schweizer (Sport) Nachwuchsprojekte» entsprungen

VIELSEITIG ZEIGT SICH DIE 15-JÄHRIGE FABIENNE HUG; SIE SPRINGT NICHT NUR IM WEIT- UND DREISPRUNG WEIT, SONDERN BRINGT AUCH DEN SPEER ZUM FLIEGEN. DAS LEICHTATHLETIKFIEBER HAT SIE FRÜH GEPACKT, UND ES WIRD IMMER WIEDER NEU ENTFACHT.

Fabiennes erste Teilnahme an einem Schweizer Nachwuchsprojekt war bereits im zarten Spielgruppenalter, als sie an einem Ryffel-Nachwuchsrun teilnahm und direkt aufs Podest rannte. Ausschlaggebend war dann aber der «Jugend trainiert mit Weltklasse» Event, woraufhin ihre Mutter sie im Leichtathletiktraining anmeldete. 2012, also im Alter von sieben Jahren, machte Fabienne an ihrem ersten UBS Kids Cup mit. Seither sind mehrere Kids Cup Anlässe pro Jahr auf ihrem Plan, an den kantonalen Entscheiden stand Fabienne mehrmals auf dem Podest und hat dreimal am Schweizerfinal im Letzigrund teilgenommen. In dieser Auflistung dürfen natürlich auch der Swiss Athletics Sprint und der Mille Gruyère nicht vergessen werden.

Diesen September in Lausanne an den Schweizer Nachwuchsmeisterschaften war es soweit; sie darf sich zweifache Schweizermeisterin nennen! «Beim Dreisprung hatte ich mir grosse Hoffnung auf einen Podestplatz gemacht und da wäre eine Platzierung weiter hinten eher eine Enttäuschung gewesen. Im Weitsprung aber ging ich ohne jede Erwartung an den Start, da ich aufgrund der Corona-Pandemie beinahe kein Weitsprungtraining absolvieren konnte und ich die SM-Qualifikation in diesem Jahr gar nicht erreicht hätte. So konnte ich ohne Druck am Wettkampf mit der Qualifikation von 2019 teilnehmen. Umso schöner war es, als ich mich bei

fast jedem Sprung steigern konnte. Die Freude war riesig!» Diesen Schwung nimmt Fabienne gleich mit und wirft den Speer 44,30m weit, was eine kantonale Bestleistung der U16 und der vierte Platz in der Rangwertung bedeutete.

In ihrem Trainingsalltag hat die Nachwuchsathletin so einiges umgestellt. Nach nur einem Jahr wechselt die Unterlunkhoferin von der LA Mutschellen zum TV Wohlen. Der Entschluss sei ihr sehr schwer gefallen, da sie in kurzer Zeit viele tolle Personen kennengelernt habe. Seit den Herbstferien bestreitet Fabienne nun vier bis fünf Trainingseinheiten in der Woche, dabei lässt sie sich gerne vom Inhalt überraschen, da sie eigentlich alle Arten von Training mag.

Im nächsten Sommer möchte Fabienne die Sport-KV-Ausbildung beginnen, um sich noch gezielter auf den Sport konzentrieren zu können. Ihr Idol ist Géraldine Ruckstuhl, die sie sehr bewundert für ihre bereits erbrachten Leistungen. Fabienne hegt selbst den grossen Traum mal an einem internationalen Grossanlass teilzunehmen. Bis dahin möchte sie «an der Stabilität im Rumpf und an der Beweglichkeit arbeiten. Auch an der Technik gibt es immer etwas zu verbessern, ebenso an der Gelassenheit».

Alles Gute für deinen weiteren Weg, Fabienne!

—
Alina Ruppen

Termine 2021

Einladung zur 101. ordentlichen Delegiertenversammlung

**Samstag, 6. März 2021, 10.30 Uhr
Gasthof zum Schützen, Aarau
oder Berufsschule in Aarau**

Traktanden

1. Begrüssung
2. Appell
3. Wahl der Stimmenzähler
4. Protokoll der DV vom 7. März 2020
5. Tätigkeitsbericht 2020
6. Jahresrechnung 2020 und Revisionsbericht
7. Ersatzwahlen
8. Tätigkeitsprogramm 2021
9. Mitgliederbeiträge 2020/21
10. Budget 2021
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.

Sportlicher Gruss,
Christian Winter, Präsident

(Foto: Manuel Hug)



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

Am richtigen Ort.ch



Aargauische Kantonalbank

ALV-Nachwuchslager St. Moritz

DAS LAGER KONNTE FAST IM NORMALEN RAHMEN DURCHGEFÜHRT WERDEN. NUR DIE ANZAHL DER TEILNEHMER*INNEN WAR ETWAS GERINGER ALS IN DEN VERGANGENEN JAHREN. DER FOTO-OL WAR DER SPORTLICHE EINSTIEG IN DIE WOCHE. WER NICHT DAS ERSTE MAL IN ST. MORITZ WAR, KONNTE SOMIT MIT EINEM LEICHTEN VORTEIL AN DEN START GEHEN.



Während das Abendprogramm jeweils eher Kreativität, Geschicklichkeit und ein breites Wissen erforderte, waren die ersten Tage stark sportlich geprägt. Bei Stabhochsprung, Hürdenlauf, Speer, Hochsprung, Konditionstraining und einem Ausflug mit dem Mountainbike in der herrlichen Bergwelt, wurden die Athlet*innen körperlich gefordert. So war die Pause am Mittwochnachmittag eine willkommene Abwechslung.

Passend zum «Jahresmotto» erhielten alle als Erinnerungsgeschenk ein Bandana (Halsschlauch) mit ALV-Logo. Dieses konnte sogleich beim Tagesausflug im ÖV als Mundschutz verwendet werden. Die Wan-

derung führte uns vom Muotas Muragl zur Alp Languard, und von Pontresina durch den Stazer Wald zurück in die Jugendherberge. Wohl das Aufregendste der Wanderung war für ein paar Jungs das überraschende Antreffen von Roger Federer.

Der bis dahin gnädige Petrus machte uns am Freitag doch noch einen Strich durch die Rechnung und liess den UBS Kids Cup recht nass werden. Erstmals sollte dieses Jahr ein Hallenbadbesuch auf dem Programm stehen. Die Einlassbeschränkung vermochte dies leider gekonnt zu verhindern. So musste spontan umgeplant werden; viele Athlet*innen liessen sich trotz

Regen zu einem «Versteckis» draussen motivieren. Beim «Schlag die Leiter» am letzten Abend waren nochmals verschiedenste Fähigkeiten gefragt. Am Ende konnten es die Athlet*innen knapp für sich entscheiden. Die Wetterprognose empfahl leider auch, das Stafftraining am Samstagmorgen abzusagen. So wurde die Heimreise bereits etwas früher angetreten.

Für die tatkräftige Mithilfe der Trainer*innen und die Unterstützung durch den ALV bedanken wir uns an dieser Stelle ganz herzlich!

—
Jonas Hügli