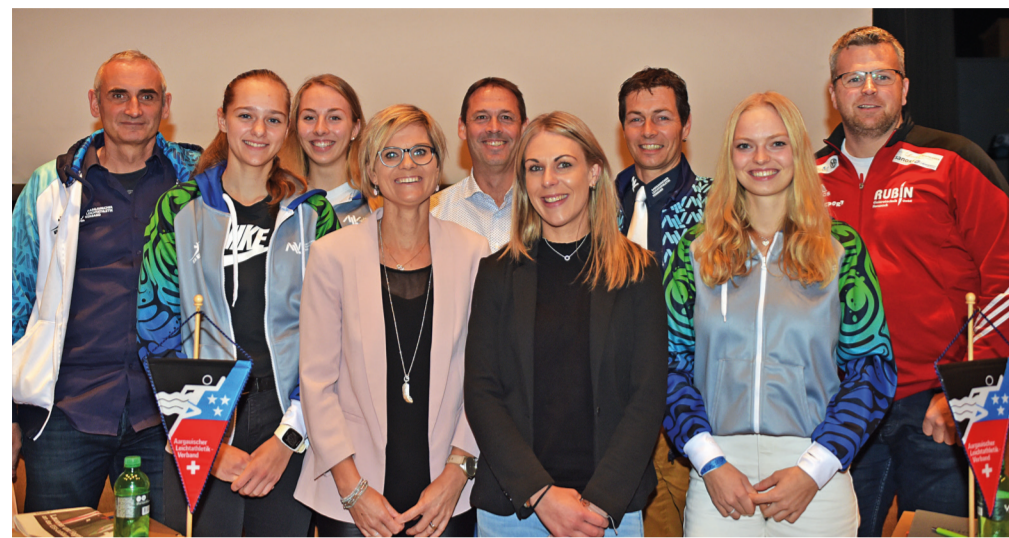


# Die jungen Sportler\*innen wollen Gas geben

**DER ALV FÜHRTE EIN PODIUMSGESPÄCH ZUM THEMA «LEISTUNGSSPORT UND AUSBILDUNG» FÜR MEDIENSCHAFFENDE DURCH. VIELE JUNGE SPORTLER\*INNEN WOLLEN AUF BERUF UND SPORT SETZEN. GENÜGEND AUSBILDUNGSPLÄTZE ZU FINDEN, IST ANSPRUCHSVOLL.**



Andreas Weber, Fabienne Hug, Romy Burkhard, Karin Wunderlin, Stefan Pfrommer, Sandra Bielser, Christian Winter, Sina Ettlin, Simon Hunziker (v.l.n.r.)

ALV-Präsident Christian Winter schilderte zu Beginn «Wir wollen für unsere Athlet\*innen optimale Bedingungen schaffen». Dass dies anspruchsvoll ist, zeigten die anschließenden Diskussionen. Karin Wunderlin von der Sektion Sport des Aargauer Departement Bildung, Kultur und Sport (BKS), erklärte zum Aufschwung des Leistungssportes auch im Aargau, dass das Angebot für eine duale Ausbildung mit Beruf und Sport im Raum Aarau aufgrund der zentrale Lage gut ausgebaut sei. Aktuell sind 63 Ausbildungsverträge angemeldet, hinzu kommen zahlreiche Sport-schüler\*innen an der Alten Kanti Aarau. «Dazu gibt es wohl noch individuelle Verträge mit Arbeitgebern», vermutet Wunderlin.

## Grosser Bedarf in der Leichtathletik

Andreas Weber, Geschäftsführer des ALVs, sieht sich täglich mit der Aufgabe konfrontiert, für junge Athlet\*innen eine praktikable Lösung für die berufliche Ausbildung zu finden, die einen intensiven Trainingsbetrieb zulässt. Aktuell zählt der ALV 20 Athlet\*innen mit einer dualen Ausbildung in Beruf und Sport. Dabei müssen sich Athlet\*innen mithilfe des ALVs selber organisieren. Dies gelang der Mehrkämpferin Fabienne Hug vom TV Wohlten. Auch dank ihrer zwei aktuellen Schweizer-Meister-Titel erhielt die Freiamterin einen Sport-Lehrvertrag. Sie absolviert die dreijährige kaufmännische Ausbildung beim Bauernverband Aargau in vier Jahren und erhält

den nötigen Freiraum fürs Training. Dass eine solche Lehre kein Zuckerschlecken ist, schilderte die Fricktalerin Sina Ettlin. Die aktuelle U20-Schweizer-Meisterin im Stabhochsprung muss ihren Tagesablauf minutiös planen. Nebst Sport, Schule und Arbeit bleibt kaum freie Zeit für etwas Anderes. Die zweite Fricktaler Stabhochspringerin, Romy Burkhard, schilderte, welchen Aufwand sie für ein optimales Training im Winter betreiben muss. Da kommen bis zu 17 Stunden Autofahrt pro Woche zusammen.

## Mehrwert für Arbeitgeber

Trotzdem setzte sich Stefan Pfrommer, Direktor eines KMU-Betriebes und Leichtathletiktrainer, in Herznach für die Sportlerlehre ein. «Athlet\*innen bringen auch am Arbeitsplatz ein grosses Engagement mit und sie haben starke soziale Fähigkeiten.» Berufsbildnerin Sandra Bielser sprach von der Chance, Beruf und Sport besser zu verbinden. «Aber das braucht Disziplin.» Allgemein sei jedoch die Industrie um sportliche Bewerber\*innen froh, «denn wir haben einen Mangel an Fachkräften.» Solche Worte hörte Andreas Weber gerne. Er sprach in seinem zweiten Votum von einer «grossen Herausforderung. Das System hält den Ansprüchen nicht stand.» Weber wies auf fehlende materielle Unterstützung hin, sprach aber auch Probleme bei kantonsübergreifenden Lösungen an. «Da wünschen wir uns mehr Flexibilität.»

Wolfgang Rytz

# Einladung

zur 102. ordentlichen Delegierten-versammlung am **Samstag, 5. März 2022, 10.30 Uhr**, im Gasthof zum Schützen in Aarau

## Traktanden

1. Begrüssung
2. Appell
3. Wahl der Stimmenzähler
4. Fotoprotokoll der Online-DV vom 5. bis 15. Juni 2021
5. Tätigkeitsbericht 2021
6. Jahresrechnung 2021 und Revisionsbericht
7. Ersatz- und Erneuerungswahlen
8. Tätigkeitsprogramm 2022
9. Mitgliederbeiträge 2021/22
10. Budget 2022
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



Das Mitteilungsorgan des Aargauischen Leichtathletikverbandes



# Editorial

## Liebe Leichtathletik-Begeisterte

Seit zwei Jahren darf ich mich für die Leichtathletik im Kanton Aargau einsetzen, eine tolle und anspruchsvolle Aufgabe zugleich. Toll, weil es enorm Spass macht, wie sich die Leichtathletik in unserem Kanton entwickelt und es eine Freude ist, die motivierten Athlet\*innen persönlich kennen lernen zu dürfen, und beim Ausleben ihrer Passion zu unterstützen. Anspruchsvoll, weil wir noch mehr professionalisieren müssen, um diesen Athlet\*innen optimale Rahmenbedingungen bieten zu können. Infrastrukturverbesserungen im Winter, ausgeweitete Trainingsangebote, grössere Anerkennung unserer Nachwuchsarbeit beim nationalen Verband und finanzielle Unterstützung unserer Bemü-



hungen sind die Themenkreise, welche den ALV-Vorstand im Hintergrund beschäftigen. Damit belasten wir aber nicht die Athlet\*innen. Sie sollen sich optimal auf die nächste Saison vorbereiten können. Ich bin mir sicher, wir werden Ende 2022 noch mehr Grund zur Freude haben.

Andreas Weber, Geschäftsführer ALV

# Aktuell

Die Cross-Saison hat begonnen und der Swiss Athletics Cross Cup macht an den Kantonalen Einkampfmeisterschaften in Eiken am 8. Januar 2022 halt. Die U16, U18 und U20 startberechtigten Athlet\*innen erhalten eine weitere Chance wichtige Punkte für die Schlussabrechnung zu sammeln. Die Besten erhalten als Belohnung attraktive Startmöglichkeiten im Vorprogramm der Athletissima oder bei Spitzenleichtathletik Luzern. Natürlich sind auch Läufer\*innen ausserhalb dieser drei Alterskategorien herzlich eingeladen, daran teilzunehmen.



Foto: athletix.ch

# Heimtrainer im Mittelpunkt: Kevin Rey

**DER BIS JETZT HIER JÜNGSTE HEIMTRAINER, KEVIN REY VON DER LA VILLMERGEN, STAND UNS IM INTERVIEW REDE UND ANTWORT. DIE LEICHTATHLETIK KRIEGTE ER IN DIE WIEGE GELEGT UND NUN GIBT ER SEINE ERFAHRUNGEN WEITER.**



**Wie hast du zur Leichtathletik gefunden?**  
Im Jahr 2003 habe ich als Fünfjähriger bei der LA Villmergen mit der Leichtathletik begonnen. Meine Mutter war damals Trainerin, deswegen war der Weg zum Verein nicht allzu weit.

**Wie würde dein Leben heute ohne Leichtathletik aussehen?**  
Wahrscheinlich wäre ich im Fussballverein. Allerdings war ich dort immer sehr verletzungsanfällig, deswegen kann ich nicht genau sagen, was ich ohne Leichtathletik in meiner Freizeit machen würde. Sicherlich hätte der Sport auch so einen hohen Stellenwert.

**Wie sieht deine Trainingsgruppe aus und was trainiert ihr hauptsächlich?**  
Aktuell trainiere ich hauptsächlich drei Athletinnen. Mit einer Athletin trainiere ich auf ihre ersten Siebenkämpfe im nächsten Jahr hin. Da trainieren wir sehr abwechslungsreich, da sie natürlich in jeder Disziplin fit sein soll. Mit den anderen beiden Athletinnen befinden wir uns im Wechsel vom 800m-Lauf auf die 400m-Distanz. Da liegt momentan der Hauptfokus auf dem Schnelligkeits- und Krafttraining.

**Was macht dich als Trainer aus?**  
Ich habe ein sehr gutes Verhältnis zu den Athlet\*innen. Ich begegne ihnen auf Au-

wohl die TRX-Sessions oder die Intervallläufe auf der Bahn. Hier können die Grenzen getestet werden.

**Was sind nächste Ziele im Zusammenhang mit der Leichtathletik?**  
Das Ziel ist sicherlich, dass die Athleten\*innen bereit sind für die nächste Saison und die grossen Wettkämpfe gewappnet sind. Zudem hoffe ich, dass die Athlet\*innen ihre sehr gute Entwicklung fortsetzen und die persönlichen Ziele erreichen können.

**Was ist die Vision der LA Villmergen?**  
Unsere Vision hat sich in den letzten Jahren etwas verändert. Wir möchten motivierte und talentierte Athlet\*innen mit zusätzlichen Trainings fördern und sie auf ihrem Weg unterstützen. Allen Athlet\*innen bieten wir grundsätzlich zwei Trainings an. Dabei geht es uns darum, Kindern und Jugendlichen den Sport näher zu bringen.

**Lieber Kevin, wir danken dir herzlich für deinen grossen Einsatz in der Leichtathletik und wünschen dir weiterhin viel Freude!**

Alina Ruppen

**Welches ist die strengste Übung, welche du jeweils im Training machst?**  
Das Strengste in meinen Trainings sind

# Während der Saison Konkurrenten – zum Saisonende als Freunde im Lager

**MIT 32 ATHLET\*INNEN DURFTEN WIR AUCH IN DIESEM JAHR WIEDER EIN ABWECHSLUNGSREICHES UND SPORTLICHES LAGER DURCHFÜHREN. MIT MIRJAM GAUTSCHI WAR ERSTMALS EINE TRAINERIN DABEI, DIE VOR VIELEN JAHREN BEREITS ALS TEILNEHMERIN DAS LAGER BESUCHTE. NICK SIEGENTHALER, WOHNHAF IN KANADA UND ZURZEIT ZU BESUCH IN DER SCHWEIZ, BEREICHTE ZUDEM DIE SPINNTTRAININGS MIT KANADISCHEM KNOWHOW.**

**In einem kurzen Bericht von zwei Teilnehmerinnen können wir erfahren, wie sie das Lager erlebt haben.**

Das Lager in St. Moritz ist einfach jedes Jahr ein grossartiges und abwechslungsreiches Lager. Wir Athleten und auch die Leiter sind einfach eine grosse Familie, die in jeder Situation zusammenhält. Am Sonntag, 3. Oktober

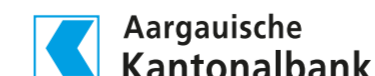


LEADINGPARTNER

LEISTUNGSPARTNER

ben uns alle im Schnee ausgetobt und es gab eine lustige Schneeballschlacht. Das Wetter war auch dieses Jahr nicht immer so toll. Am Mittwoch sind sogar Schneeflocken gefallen. Alle Kinder absolvierten den UBS Kids Cup und den anschließenden 1000m bei niedrigen Temperaturen. Am Nachmittag durften sich alle im Hallenbad Ovavera in St.Moritz aufwärmen. In den Wettkampfgruppen haben wir noch eine Schwimm-Stafette absolviert. Am letzten Abend vor der Heimreise gab es noch ein «Wetten, dass...?» mit sehr coolen Challenges. In der ganzen Woche haben wir sehr Vieles erlebt, viel gelacht, viele Freundschaften geschlossen und sehr viel trainiert. Es ist sehr schade, dass es jetzt schon vorbei ist. Wir freuen uns alle schon auf nächstes Jahr und hoffen, dass es auch dann wieder unvergesslich wird.

Kaira Volken & Lisa Bühlmann, Lagerteilnehmerinnen



**SPORTXX**  
MIGROS  
Ryffel Running

**JETZT MIT 3D-FUSS- UND LAUFANALYSE PERFEKTEN LAUF-SCHUH FINDEN.**

Die kostenlose 3D-Fuss- und Laufanalyse finden Sie in all unseren 25 SportXX Ryffel Running Filialen.

Wir sind Läufer.

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

Am richtigen Ort.ch

Aargauische Kantonalbank

# 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 NUR DAS ALLERBESTE.**

Stadler Alois — Wettingen 11.01.1941	<b>81</b>
Menzi Mädi — Villnachern 14.01.1970	<b>52</b>
Attiger Hans — Oberrohrdorf 18.01.1946	<b>76</b>
Benz Emil — Wettingen 20.01.1934	<b>88</b>
Jost Brigitte — Buchs 24.01.1951	<b>71</b>
Schär Fritz — Oftringen 26.01.1939	<b>83</b>
Hochuli Peter — Holziken 31.01.1952	<b>70</b>
Stöhr René — Untersiggenthal 02.02.1942	<b>80</b>
Caroli Lorenz — Holderbank 08.02.1942	<b>80</b>
Vogt Reinhard — Schinznach-Dorf 17.02.1928	<b>94</b>
Wernli Willi — Erlinsbach SO 25.02.1937	<b>85</b>
Vock Walter — Anglikon 05.03.1939	<b>83</b>
Hacksteiner-Schatz Maria — Windisch 16.03.1965	<b>57</b>
Hochuli Peter — Tägerig 18.03.1944	<b>78</b>
Sager Karl — Erlinsbach AG 24.03.1955	<b>67</b>
Riniker Stefan — Möriken 29.03.1978	<b>44</b>
Kern René — Brittnau 31.03.1956	<b>66</b>
Klaus Rudolf — Windisch 03.04.1945	<b>77</b>
Rebmann Linus — Holziken 04.04.1947	<b>75</b>
Kaufmann Hans — Holderbank 05.04.1932	<b>90</b>
Plattner Daniel — Tägerig 10.04.1938	<b>84</b>
Brugger Hans Rudolf — Oberrohrdorf 11.04.1929	<b>93</b>
Gebhard Hermann — Wettingen 15.04.1934	<b>88</b>
Urech Willi — Buchs 27.04.1926	<b>96</b>
Wälti Jürg — Brittnau 27.04.1955	<b>67</b>

## IMPRESSUM

Ausgabe Dezember 2021  
Nr. 3 / 37. 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](http://www.alv-athletics.ch)  
Redaktion Alina Ruppen  
Adressänderungen [blatt@alv-athletics.ch](mailto:blatt@alv-athletics.ch)  
Gestaltung und Layout Sven Fischer ([www.fika.ch](http://www.fika.ch))  
Titelbild [athletik.ch](http://athletik.ch)  
Druck Druckerei AG Suhr, 5034 Suhr, drucksuhr.ch

# Flexibilität und vielseitiges Interesse

**MIT EINER ERWOLGREICHEN TITELVERTEIDIGUNG BEI DEN M13 AM DIES-JÄHRIGEN SWISS ATHLETICS-SPRINTFINAL ZEIGT FLORIAN STEFFEN AUS DEM SATUS ROTHRIST, WAS ER DRAUFHAT. IM ATHLETENINTERVIEW ERZÄHLT ER UNS VON SEINER BEZIEHUNG ZUR LEICHTATHLETIK.**



Im Ausnahmejahr 2020 räumte Florian Steffen gerade doppelt ab: Er gewann sowohl den Swiss Athletics-Sprintfinal als auch den nationalen UBS Kids Cup in seiner Kategorie, der M12. Für ihn stimmte während des Wettkampfs, der in seinem Heimstadion stattfand, einfach alles. Für die Siegerehrung in Zofingen wurde Florian in der Limousine von Spitzensprinter Alex Wilson abgeholt – ein spezielles Erlebnis!

Mit einem weiteren Schweizer Meistertitel im Swiss Athletics Sprint doppelte Florian dieses Jahr nach und beweist, dass er wirklich schnelle Beine hat. Woher er die hat, kann er jedoch nicht so genau sagen: «Niemand in meiner Familie kommt aus der Leichtathletik», meint er. Umso besser, kam er via Jugi zur Leichtathletikgruppe des Satus Rothrist, in der er nun trainiert. Die zwei Schweizer Sprintfinals sind klar die Highlights in Florians kurzer Leichtathletikkarriere. Gefragt, ob Sprint seine Hauptdisziplin sei, erklärt er: «Im Moment möchte ich mich noch nicht spezialisieren,

sondern Verschiedenes ausprobieren. Sprung im Allgemeinen macht mir Spass und neuerdings machen wir Hürden, das finde ich auch interessant». Dass es aber die Leichtathletik als Sportart sein soll, stand ausser Frage: «Mich hat nie etwas anderes interessiert».

Bisher lassen sich Schule, Sport und weitere Hobbies gut vereinbaren. Doch schon bald steht die Berufswahl an. In welche Richtung es gehen soll, weiss Florian noch nicht. Er macht es wie in der Leichtathletik: Verschiedenes schnuppern und dann schauen, was am besten passt. Darauf angesprochen, ob sich Florian auch vorstellen könne, eine Sportlehre zu machen, also ein Jahr zu verlängern, dafür mehr Zeit fürs Training zu haben, schliesst er nicht aus. Klar ist: Die Leichtathletik soll ein fester Bestandteil in Florians Leben bleiben.

Lieber Florian, wir wünschen dir weiterhin viel Spass und Erfolg auf und neben der Bahn!

— Daniela Liija

# Es gibt kein schlechtes Wetter – nur gute Kleidung!

**DIE AUSSENSAISON IST VORBEI UND WOHL DIE MEISTEN TRAINIEREN JETZT DRINNEN. JEDOCH HAT DAS DRAUSSEN SEIN AUCH SEINEN ANREIZ, WENN MAN DENN RICHTIG GEKLEIDET IST. MIT DEN TIPPS VON FRAU DR. MARLENE MAUCH VON DER RENNBAHNKLINIK, SOLLTE EUCH DIES GUT GELINGEN.**



Das Zwiebelprinzip, ist wohl das wichtigste Schlagwort beim Trainieren draussen in der Kälte. Wichtig dabei ist, dass das nebst dem Oberkörper auch für die Beine gilt. Oben empfiehlt sich ein Kurz- und Langarm Funktionsshirt, ein Faserpelz, wie eine wind- und – bei nassem Wetter – wasserabweisende oberste Schicht zu tragen. Unten sollte immer eine Trainerhose situativ und effizient an- und abgezogen werden können. Schnell umziehen ist wichtig, damit man in dieser Zeit nicht wieder auskühlt. Der Kopf sollte zudem auch mit einer Mütze warmgehalten werden, da über den Kopf die meiste Wärme verloren geht. Wer auch schnell kalte Hände hat, kann dem mit Handschuhen entgegenwirken. Als wäre die Materialschicht an Kleidung nicht schon genug gross, sollte für nach

dem Schwitzen trockene Wechselkleidung eingepackt werden.

Das Einwärmen muss im Winter angepasst werden, das heisst, dass man langsamer starten und etwa 5–10 Minuten länger einlaufen sollte. Anders wie man vielleicht denkt, muss man nicht länger dehnen; dies wäre eher wieder kontraproduktiv, da man in dieser Zeit wieder auskühlt. Gerade zu Beginn im lockeren Teil kann geübt werden, durch die Nase einzuatmen, und sie wieder durch den Mund entweichen zu lassen. Diese Technik ist definitiv eine Übungssache, welche aber unserer Lunge hilft, sodass die Luft nicht ganz so kalt dort ankommt.

Wenn ihr euch bereits erkältet fühlt, könnt ihr dennoch nach draussen. Jedoch gilt genau gleich wie auch drinnen, dass dann die

Einheit locker sein sollte. In diesem Moment ist es wichtig den Körper nicht weiter zu belasten, und ihn nicht zu fest zu fordern.

Falls der Schnee bis zu uns ins Flachland kommt, dann birgt die weisse Pracht eine Abwechslung für unsere Muskulatur. Ein veränderter Untergrund erfordert eine angepasste Muskelaktivierung, was einem auch mal einen Muskelkater bescheren kann. Aufgepasst aber, die Rutsch- und Sturzgefahr ist deutlich erhöht! Wer viel auf Schnee unterwegs ist, dem empfiehlt sich Schuhe mit festem Profil oder gar Gummispikes daran.

Abschliessend noch ein ganz wichtiger Punkt: ein Licht oder Reflektor gehört in der Dunkelheit immer zur Standardausrüstung dazu! Ganz viel Spass draussen in der Natur!

— Alina Ruppen

# Highlights zuhause

AUF EINMAL NICHT NUR AUF ZAHLEN BERUHEND



Foto: [athletik.ch](http://athletik.ch)

Wer regelmässig unsere News auf der Webseite liest, der ist es sich schon gewohnt; Kantonalrekorde und -Bestleistungen werden am Laufmeter verbessert und Medaillen dutzendweise von nationalen Meisterschaften heimgebracht. Woran liegt das? Sicherlich in erster Linie an der sehr guten Trainingsarbeit in den Aargauer Leichtathletik-Vereinen. Vielleicht verhilfen aber auch unsere mittlerweile etablierten vereinsübergreifenden Angebote des RLZ, dass sich Gleichgesinnte gegenseitig zu weiteren Bestleistungen antreiben. Nicht zu vergessen natürlich unter fachkundiger Betreuung unserer Kadertrainer\*innen. Dass ge-

nau diese Trainer und Trainerinnen erstmals beim Kantonewettkampf die nachrückende Generation gesichtet und betreut hat, dürfte wohl noch nicht den erstmaligen Aargauer Sieg in diesem Prestige-Wettkampf ausgeglichen haben. Es gehört aber zu meinen persönlichen Highlights der vergangenen Saison. Es ist dies ein weiteres Puzzleteil auf dem Weg zur verbesserten Talentsichtung und –Förderung. Dass in diesem Prozess bestehende Strukturen (Stichwort Talentcard-Vergabe) mit unserem Tempo nicht schritthalten kann, müssen wir einfach zur Kenntnis nehmen und den eingeschlagenen Weg konsequent

weitergehen. Ach ja, ein Rückblick besteht ja meistens auch aus numerischen Aufzählungen. Darauf verzichte ich. Denn wer sich diese (wiederum erfreulichen) Zahlen und Statistiken zu Gemüte führen will, der wird auf unserer neugestalteten Homepage (unter der Rubrik Leistungssport/Bestenliste) fündig. Dort sind die aktualisierten Bestenlisten und alle Bulletins zur Entwicklung der Aargauer Leichtathletik abgelegt und jeder der über 100 verbesserten Bestleistungen und Rekorde aufgeführt (womit dennoch eine Zahl mitgeliefert sei). Wichtiger als Zahlen ist die deutlich gesteigerte internationale Präsenz der Aargauer Leichtathletik. Es macht Freude, wie sich unser ALV TopTeam auch ausserhalb der Schweizer Grenze in Szene setzt.

So viel zum Leistungssport. Nun hoffen wir, dass sich auch im Breitensport die Pandemie-Situation (trotz nicht den besten Aussichten) wieder beruhigt und wir an alte Teilnehmerzahlen knüpfen können. Denn die Schnellsten Dörfli, die Kids-Cups aber auch ein Aargauer Volkslauf gehören zu den Grundpfeilern unserer Sportart.

— Andreas Weber



# Mit Paddeln auf der Aare und Barfussübungen in den Winter

**JEDEN HERBST TREFFEN SICH KADERATHLET\*INNEN SOWIE IHRE HEIM- UND KADERTRAINER\*INNEN ZUM KADERZUSAMMENZUG. NEBEN EINER SPORTLICH-SPASSIGEN AKTIVITÄT GEHÖRT AUCH EIN TECHNISCHER TEIL DAZU.**

Nach einer einjährigen Pause war es am 24. Oktober wieder so weit. Als Kick-off für das Wintertraining versammelten sich 63 Athlet\*innen des ALV-Kaders in Brugg. Sogleich stand der erste Härtestest an: Bei spätherbstlichem Nebelwetter von Brugg nach Stropffel die Aare hochpaddeln und dann zu Fuss zur Bezirksschule Turgi für den zweiten Teil des Anlasses.

Unter der Leitung von Herbert Czington, ehemaliger Schweizer Nationaltrainer Stabhochsprung, und Andreas Weber, RLZ-Kadertrainer Mehrkampf, führten die Athlet\*innen bekannte Übungen unter dem Gesichtspunkt Stiffness aus. Die Kernbotschaft, Trainingsformen vermehrt barfuss aufzuführen, dürfte einigen in der Waden- und Fussmuskulatur nachgehallt haben. Auch die Leistungsdiagnostik war mit Marlene Mauch von der Rennbahnklinik Muttens, langjähriger Partner des ALV, vertreten. Für einzelne Athlet\*innen bestand parallel zur Praxisarbeit die Gelegenheit, die Stiffness mittels Drop-Jumps mit und ohne Schuhe zu messen. Für die anwesenden Trainer\*innen wurden die Resultate gleich mit praktischen Handlungsempfehlungen verknüpft.

## Weiterbildung für Heimtrainer\*innen

Erstmals wurde den Heimtrainer\*innen in Zusammenarbeit mit Swiss Athletics und J+S eine Modul Vertiefung angeboten, welches die Traineranerkennung verlängert. Natürlich wurde der Anlass auch genutzt für den Austausch zwischen RLZ-Kader- und Heimtrainer\*innen und dem ALV-Kader.

— Andreas Weber



Fotos: Christian Winter

# Tenero 2022

Du bist in den Jahrgängen 2007–2012 und hast Lust, eine Trainingswoche im top ausgerüsteten Sportzentrum in Tenero direkt am See zu verbringen? Dann melde dich jetzt an für das ALV-Nachwuchslager in Tenero! Das Lager findet vor Ostern, vom **Freitag 8. April bis Donnerstag 14. April 2022** statt und bietet eine perfekte Einstimmung auf die Wettkampfsaison!

Anmeldung auf unserer Website unter Breitensport/ Lager oder via QR-Code.



Zur Ergänzung unseres Leiterteams suchen wir Trainer\*innen mit einer J+S-Ausbildung, die Spass am Leiten haben und eine sportliche Woche im Tessin verbringen möchten! Bei Interesse sich bitte bei Andreas Weber melden.



Mit jedem Einsatz gewinnt der Aargauer Sport

**SWISSLOS**  
Sportfonds Aargau