

## Was hinter dem Starter\*in-Dasein steckt

**GANZ WEISS SIND SIE GEKLEIDET AUF DEM WETTKAMPFPLATZ UND FALLEN AUF – DIE STARTER\*INNEN. ROLAND WINTER, LANGJÄHRIGER STARTER (JETZT PENSIONIERT UND ALS ALV-EHRENMITGLIED AUFGENOMMEN) UND DIE AKTIVE STARTER-OBFRAU JULIA WIGGER GEBEN WERTVOLLE EINBLICKE UND AUCH TIPPS FÜR INTERESSIERTE.**



### Wieso hast du dich entschieden Starterin zu werden?

**J.W.** Das war bei mir ein fließender Prozess. Ich musste verletzungsbedingt schon früh mit meinem Training zurückfahren und habe zeitgleich begonnen Trainings zu leiten. Als ich mit 18 Jahren angefragt wurde, dachte ich, das tönt doch nach einer Herausforderung. Jetzt nach 25 Jahren muss ich zugeben – es ist immer noch so.

### Was hat dich über die Jahre motiviert?

**R.W.** Die Leichtathletik hat mir stets viel bedeutet. Als wir jung waren, haben andere sich für uns, unsere Trainings, Wettkämpfe, Anlagen und Weiterbildung eingesetzt. Davon habe auch ich profitiert. Meine Funktionärstätigkeit ist eine Gelegenheit, dafür zu danken und weiterhin wertvoll-

le Kontakte zu Vereinen sowie Athlet\*innen zu unterhalten. Zudem erwies sich die Starter\*innen-Gilde im Aargau stets als gut organisierte, unterstützende Funktionsgruppe des ALV.

### Was muss ein\*e Starter\*in mitbringen für diese Funktion?

**J.W.** Eine selbstbewusste Persönlichkeit mit entscheidungsfreudigem Gemüt hilft sicher. Essentiell ist aber das Erkennen eines nicht korrekten Startvorganges. Lustigerweise erkennt das Auge zuerst, was nicht stimmt. Nach dem Rückstart stoppen die Athlet\*innen und ich sehe den Start nochmals verlangsamt und bekomme so ein Gesamtbild der Geschehnisse. Wenn man diese Fähigkeiten beherrscht, fängt das Starten an wirklich Spass zu machen.

### Was möchtest du zukünftigen Starter\*innen weitergeben?

**R.W.** Fairness und Empathie sind wichtig, vor allem im Jugendsport; oft haben junge Athlet\*innen Unsicherheiten beim Startprozedere, ja sogar Angst. Das gilt es beruhigend zu relativieren. Ruhe und Gelassenheit braucht es für den Fall von organisatorischen oder technischen Schwierigkeiten. Für mich war die Freude am wohlwollenden Kontakt mit den Athlet\*innen sowie mit dem ganzen Staff auf der LA-Anlage stets sehr wertvoll.

### Muss neben der Zeit auf der Bahn am Wettkampftag viel vorbereitet und organisiert werden?

**J.W.** Ich schaue jeweils ein paar Tage vor dem Wettkampf auf den Zeitplan und kontrolliere wie viele Athlet\*innen sich bereits für diese Disziplinen angemeldet haben. So merke ich gleich, wie stressig der Tag wird. Der Rest vom Equipment ist für immer in der Startertasche verstaut. Ohne Zusatzaufgaben, ausschliesslich als Starterin, würde ich den Aufwand als überschaubar einschätzen.

### Wie geht man mit schlechtem Wetter um, wenn man über längere Zeit im Nassen steht?

**R.W.** Ganz einfach, man muss vorausschauend die persönliche Ausrüstung und das Startmaterial schützen.

Text und Fotos: Alina Ruppen

## Mein Beitrag an den Verband

Seit zwei Jahren bin ich für die sozialen Medien, vor allem für den Instagram-Kanal vom ALV zuständig. Die Idee für eine Zusammenarbeit ist damals an einem Kaderzusammenzug aufgekommen.

Christian Winter hat an diesem Anlass in die Runde gefragt, wer sich zutrauen würde, für die Social Media des ALV etwas beizutragen. Mit meinem Kollegen David Gubler habe ich schon andere Instagram-Kanäle mit mehreren tausend Abonnent\*innen aufgebaut. Dadurch hatten wir bereits gewisse Erfahrungen gesammelt. Wir haben uns bei Christian kurz darauf gemeldet und so ist die heutige Zusammenarbeit entstanden.

Unsere Hauptaufgabe besteht darin, Informationen für Wettkämpfe, Veranstaltungen, Ergebnisse und sonstige Ereignisse auf Instagram zu veröffentlichen. Dies wird mit dauerhaften Posts oder Storys, welche für 24 Stunden zu sehen sind, gemacht.

In Zukunft ist noch vieles geplant, um allgemein mehr Aktivität auf diesem Kanal zu bringen. Wie bei jeder Zusammenarbeit ist nicht alles von Beginn an nach Plan gelaufen. Die Kommunikation funktioniert aber mittlerweile gut und wir sind auf Kurs. Dankbarkeit finde ich ein sehr wichtiges Thema. Ich konnte schon sehr viel vom ALV profitieren. Seien dies Lager, Kadertrainings oder Unterstützung in Sachen Gesundheit seitens der Rennbahnklinik. Deshalb gebe ich gerne dem ALV etwas zurück – es ist ein Geben und ein Nehmen.

Kim Flükiger



Das Mitteilungsorgan des Aargauischen Leichtathletikverbandes



## Editorial

### Mit einem Motivationsschub in die Outdoorsaison

Wow, was für eine Hallen-WM in Belgrad durften wir miterleben, das gibt Lust auf mehr! Diese grandiosen Leistungen unserer Swiss Starters mit ihren Emotionen begeistert und motiviert unseren Nachwuchs sicherlich für die Freiluftsaison und darüber hinaus. Ich freue mich riesig darauf, wieder viele spannende Wettkämpfe von Gross bis Klein sehen zu dürfen. Am Wochenende (8. Mai) werden die Kantonalen Staffelmeisterschaften in Wohlen bis zu den Regionalmeisterschaften in Aarau, um nur einige von vielen Highlights zu erwähnen. Nach den letzten zwei publikumsarmen Jahren hoffe ich sehr, dass wieder viele Zuschauer den Weg an die Wettkampfpfätze finden werden, um unsere Athlet\*innen tatkräftig zu Bestleistungen anzufeuern. Die Saison kann beginnen!

Barbara Hug, Vorstand



## Aktuell

Am kommenden Sonntag, 8. Mai, findet auf der Rundbahn Burkerstrasse in Widen die Kantonalen Staffelmehrschaften statt. Als Organisator hat sich die LA Mutschellen zur Verfügung gestellt, bereits jetzt ein riesen

Dankeschön! Nachgemeldet kann zwar leider nicht mehr werden, jedoch kann und soll das Publikum zahlreich erscheinen. So dass den Athlet\*innen ihr Saisonauftakt in den Sommer 2022 gelingen möge.

## Kadertrainerin im Mittelpunkt: Liliane Leimgruber



Foto: Stefan Bichsel

**SEIT HERBST 2021 IST LILIANE LEIMGRUBER ALS KADERTRAINER WEIT- UND DREISPRUNG IM RLZ IM EINSATZ. ALS TRAINERIN SCHÄTZT LILIANE DIE ANGEBO-TENEN FORTBILDUNGSMÖGLICHKEITEN, UND FÜR IHRE ATHLET\*INNEN SIND DIE KADERTRAININGS EIN TREFFPUNKT MIT ANDEREN GLEICHGESINNTEN.**

hatten immer ein Stehplatzticket noch im alten Letziggrund, vis-à-vis vom Wassergraben an der Bande. In besonders guter Erinnerung habe ich die Gänsehautatmosphäre, wenn man da an die Banden schlug um den Rhythmus der Läufer\*innen aufzunehmen oder die Namen der Athlet\*innen rief.

### Was ist die beste Regenerationsmassnahme nach einem strengen Training?

Richtige, gesunde Ernährung und genügend Schlaf (mind. 8h) sind die wichtigsten und günstigsten Massnahmen. Innerhalb der ersten halben Stunde nach dem Training ist es wichtig, sofort Kohlenhydrate und Eiweiss zu sich zu nehmen, um die Regenerationskurve zu beschleunigen. Aktive und/oder passive Regeneration sind zudem sehr wichtig, dazu gehört Auslaufen und auch mal ein Eisbad oder Sauna. Regeneration ist mitentscheidend für den Erfolg.

### Lässt du Mentaltraining in dein Training einfließen?

In der Berufstrainerinnenausbildung haben wir uns sehr viel mit dem Thema «Coaching» beschäftigt. Ich habe jetzt viel mehr Möglichkeiten das Gruppenklima positiv zu gestalten und auf Probleme zu reagieren. Mentaltraining ist ein wichtiger Bestandteil für eine gute Entwicklung und wir arbeiten mit Grundtechniken, wie Visualisieren, Selbstgespräche oder Atemregulierung. Einige

meiner Athlet\*innen arbeiten zusätzlich mit einem Mentalcoach und praktizieren Mentaltraining eigenständig. Ich finde es wichtig, dass dies bei einem ausgebildeten Coach gelernt wird.

### Was macht dich als Trainerin aus?

Meinen Athlet\*innen sind folgende Attribute in den Sinn gekommen: spontan, ambitioniert, motiviert, optimistisch, willensstark, perfekt, empathisch und grosse Passion für die Leichtathletik. Ich versuche mich stetig weiterzubilden, ob in Kursen oder in Hospitationen im In- und Ausland, ganz unter dem Motto «wer rastet – der rostet».

### Was sind nächste Ziele im Zusammenhang mit der Leichtathletik?

Mitte April fliegen wir ins Trainingslager nach Belek, um uns bei optimalen Bedingungen auf die Freiluftsaison vorzubereiten. Dort trainieren meine Athlet\*innen neben Weltklasseathleten und können so viel lernen. Neben eigenem Coachen stehen auch für mich Hospitationen bei Weltklasses-trainer\*innen an, drauf freue ich mich besonders.

Liebe Liliane, vielen Dank für deine Arbeit in der Leichtathletik und möge deine Passion nie erlöschen!

Alina Ruppen

## Fantastischer Volkslauf

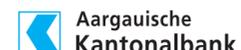
**DIE BESTEN MOMENTE DER AUSGABE 2022 WURDEN VON FOTO WAGNER UND EINER ZUSAMMENARBEIT MIT MIGROS UND SPORTXX FESTGEHALTEN. NEBST VIELEN BILDERN SIND DIE BESTEN MOMENTE DES VOLKSLAUFES IN FINISHER-CLIPS FESTGEHALTEN ZUM ABSPIELEN, HERUNTERLADEN UND ZUM MIT FREUNDEN TEILEN.**



Foto: FOTO Wagner

Nach dem zwangsläufigen Unterbruch der Kinderrennen im Vorjahr war die Begeisterung und Freude vor einer Woche am Volkslauf umso grösser. 600 Läufer\*innen nutzten die Möglichkeit und trotzten den windigen und kühlen 12 Grad. Aargauer Volkslaufmeisterin und Aargauer Volkslaufmeister wurde Katharina Roer aus Strengelbach und Jonas Schwegler, der für die LR Wohlen am Start war. Die Dankbarkeit war gross. Die nächste Austragung ist für den Sonntag 30. April 2023 geplant. Es freut uns, wenn auch du dann mit am Start bist!

LEADINGPARTNER



LEISTUNGSPARTNER



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



**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.

# Happy Birthday

WIR GRATULIEREN DEN IM MAI, JUNI, JULI, AUGUST UND SEPTEMBER GEBORENEN EHRENMITGLIEDERN DES AARGAUISCHEN LEICHTATHLETIKVERBANDS HERZLICH ZU IHREN GEBURTSTAGEN UND WÜNSCHEN IHNEN AUF DIESEM WEG NUR DAS ALLERBESTE.

Hacksteiner Daniel – Brugg 06.05.1967	<b>55</b>
Gautschi Rita – Horw 13.05.1939	<b>83</b>
Ackle Othmar – Herznach 23.05.1938	<b>84</b>
Meier Karl – Wettingen 28.05.1943	<b>79</b>
Stöckli Bruno – Erlinsbach 06.06.1971	<b>51</b>
Spielmann Hans – Buchs AG 24.06.1940	<b>82</b>
Siegrist Werner – Strengelbach 16.07.1944	<b>78</b>
Keller Denise – Baar 18.07.1974	<b>48</b>
Strebel Heinz – Buchs 03.08.1966	<b>56</b>
Kocher David – Pfäffikon ZH 07.08.1970	<b>52</b>
Basler Marc – Zofingen 19.08.1933	<b>89</b>
Nyffenegger Rudolf – Obergösgen 19.08.1953	<b>69</b>
Jost Hans-Heinrich – Buchs AG 01.09.1946	<b>76</b>
Leiser Vreni – Aarau 23.09.1945	<b>77</b>
Wätti Urs – Beinwil am See 24.09.1947	<b>75</b>



Hochwertige Schweizer Sportbekleidung – nicht nur für Weltmeister\*innen!



Individuelle und massgeschneiderte Leichtathletikdress für alle Bedürfnisse!

## IMPRESSUM

Ausgabe April 2022  
Nr. 1 / 38. 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 [athletix.ch](http://athletix.ch)  
Druck Druckerei AG Suhr, 5034 Suhr, drucksuhr.ch

# Die Leichtathletik in die Wiege gelegt bekommen



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

**BEREITS DIE ELTERN DER GROSSGEWACHSENEN ATHLETIN LUCIA ACKLIN VON DER LV FRICKTAL WAREN IN DER LEICHTATHLETIK AKTIV. FRÜH IN IHRER KINDHEIT VERBRACHTTE SIE BEREITS VIEL ZEIT DRAUSSEN AUF DEM SPORTPLATZ BEIM HERUMRENNEN UND DEN ERSTEN SPRÜNGEN IN DEN SAND.**

Früh übt sich, in Lucias Fall auch sehr erfolgreich. In der früheren Jugend auch noch als Geräteturnerin aktiv, musste Lucia 2017 wegen Terminkonflikten der Trainings wie auch Wettkämpfe sich für einen Sport entscheiden, wir wissen wie dieser ausgefallen ist. Als Athletin wird die Fricktalerin mit folgenden Worten beschrieben: «fröhlich, motiviert, organisiert und wenn es nicht ganz nach ihrem Wunsch läuft, dann manchmal auch zweifelnd.» Rund fünf Trainings in den verschiedenen Mehrkampfdisziplinen bestreitet die 15-Jährige, wobei sie keine Lieblingsdisziplin nennen kann, sondern vor allem die Abwechslung schätzt. «Ausdauertrainings waren zu Beginn meine unbeliebtesten Einheiten, aber mittlerweile habe ich mich daran gewöhnt und die stetigen Fortschritte motivieren mich.»

Diesen Winter konnte die Mehrkämpferin bereits erste Eindrücke einer veränderten Wettkampfatmosphäre bei Auslandsstarts sammeln. In Clermont Ferrand (FRA) und Linz (AUT) waren dies insbesondere die grösseren Anlagen sowie auch eine längere Anreise zum Wettkampfort. Wertvoll, da sich Lucia diesem Sommer die Qualifikation für die EYOF in Banska Bystrica (SVK) und die

U18 EM in Jerusalem (ISR) zum Ziel genommen hat. Mit ihrem Motto «Ich will das und ich schaff das» wird sie ihre Vorhaben in Angriff nehmen.

Wir wissen alle, dass der Siebenkampf eine anspruchsvolle Angelegenheit ist; es bedarf einer schnellen Umstellung zwischen den Disziplinen und einer grossen Ausdauer um an zwei Wettkampftagen Top-Leistungen zeigen zu können. Hier bedient sich die Nachwuchssportlerin dem Mentaltraining: «Am Abend vor dem Wettkampf gehe ich die jeweiligen Disziplinen visuell im Kopf durch, dies gibt mir die benötigte Sicherheit am Wettkampftag. Künftig werde ich mich mehr damit beschäftigen.»

Mit der Bewerbung an der Sportkanti in Aarau möchte die Athletin auch in Zukunft genügend Zeit finden für ihren Sport. Sie möchte ihrem Vorbild, der Siebenkämpferin Nafi Thiam, nacheifern und strebt als grosses Ziel die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2028 in Los Angeles an.

Liebe Lucia, beim Verfolgen deiner Ziele wünschen wir dir ganz viel Erfolg!

— **Alina Ruppen**

# Tenero-Lager 2022 – Ticket ziehen für einen Lauf

**ZU EINEM UNGEWÖHNLICHEN ZEITPUNKT – AM FREITAGNACHMITTAG – MACHTEN SICH 42 LEICHTATHLETIKBEGEISTERTE KINDER UND JUGENDLICHE AUF UM INS TESSIN ZU REISEN. GEPLANT WÄREN DREI STUNDEN FAHRT GEWESEN. DARAUS WURDEN ABER FAST FÜNF STUNDEN.**



(mit Valentina Rosamilla). Zeitweise wählte man sich schon am Postschalter um ein Ticket für einen Lauf zu ziehen. Eine schöne Situation, welche die Lebendigkeit unserer Sportart zeigt, aber auch sehr gute Absprachen vor Ort brauchte. Unser Lagerleiter Peter Brühlmann meisterte dies aber gekonnt. Gekonnt waren auch die Trainings auf dem Platz. Bewährte Leiter\*innen aus den Vorjahren (Marius und Basile Schneider sowie Vorkadertrainerin Noëlaïne Augustin-Berda) wurden mit «Neuen» im Leiterteam ergänzt (Ayla Florin und Cyrill Fricker). Sie setzten das bestehende Lagerkonzept um und vermittelten die Vielfalt der Leichtathletik. Da durfte auch Stabspringen und Ham-

merwerfen nicht fehlen. Nicht gefehlt hat natürlich auch der Kids-Cup mit bereits beachtlichen Resultaten. Dass zur Kürung der Lagerkönigin und des Lagerkönigs neben vielen Gruppenspielpunkten auch der traditionelle 1000m-Lauf mit in die Wertung kam, behagte dann nicht allen Teilnehmenden gleichermaßen. Mit sichtlich müden Beinen konnte dann kurz vor Ostern die deutlich schnellere Heimfahrt angetreten werden. Das Leiterteam freut sich bereits heute auf die Auflage 2023 mit hoffentlich wieder voller Teilnehmerzahl.

— **Text und Fotos: Andreas Weber**

# Sandro Michel: Werfer und Bobanschieber



Sandro Michel, Werfer der LV Fricktal, hat sich in den letzten Jahren nicht nur in der Leichtathletik, sondern auch im Bobsport einen Namen gemacht. Unter anderem dank seiner Explosivkraft hat Sandro im 2018 einen kompletten Medaillensatz an der U23 Schweizermeisterschaften geholt (Gold im Kugelstossen, Silber im Speer und Bronze im Diskus). Nun erlebte der 26-Jährige zusammen mit seinem Bob-Piloten Michael Vogt im Zweierbobrennen an Olympia in Beijing sein Karrierehighlight. Mit dem vierten Rang hinter den drei übermächtigen deutschen Teams dürfen sie mehr als zufrieden sein. Im Gespräch sagt Sandro, dass der vierte Platz sie immer noch etwas ärgere – lediglich 25 Hundertstel hinter der Bronzemedaille. Und dann muss er sich aber doch darüber freuen, weil im Januar seine erste Olympiateilnahme aufgrund eines Muskelfaserrisses in der Wade sogar auf der Kippe stand. Sein erster richtiger Kontakt mit dem Bobsport war vor fünf Jahren. Sandro liess sich

**IN DIESER ERSTEN AUSGABE 2022 VON «DAS BLATT» IST DER WINTER MIT DEN OLYMPISCHEN WINTERSPIELEN IN PEKING NOCH EINIGERMASSEN PRÄSENT. UNDE AN DIESEN SPIELTEN HAT EIN AARGAUER LEICHTATHLET EIN GROSSES AUSRUFEZEICHEN GESETZT.** Foto links: Michael Kuonen, Foto unten: IBSF

nach verschiedenen Anfragen irgendwann doch überreden, einmal ein Bobtraining auf der Anschiebehahn in Oberentfelden zu machen. Kurz darauf machte er auch noch den Leistungstest vom nationalen Verband Swiss Sliding und erzielte dabei sehr gute Werte. Daraufhin holte ihn Michi Vogt in sein Team, wo er seither der Anschieber mit den meisten Einsätzen ist. So gewann Sandro unter anderem vor einem Jahr an den Junioren Weltmeisterschaften in St. Moritz eine goldene Medaille im Viererbob und eine silberne im Zweierbob. Und auch im Weltcup haben Vogt/Michel bereits Podestplätze herausgefahren.

Die Trainingsinhalte im Bobsport sind ziemlich ähnlich wie jene in der Leichtathletik. Sandro beschreibt es so: Mischung aus Krafttraining eines Wurfathleten und Sprinttraining eines Sprinters. So seien «zu schwere» Sprinter oder «zu leichte» Werfer eigentlich die besten Bobfahrer. Aber dies dürfe nicht falsch verstanden werden. Im Bobsport sind nicht die gescheiterten Leichtathleten zu finden. Da werde der Bobsport immer mal wieder unterschätzt. Natürlich ist man im Bob schnell mal international unterwegs - bis man aber Weltklasse-Niveau hat, braucht es aber sehr viel.

Dies zeigt beispielsweise auch der zeitliche Aufwand: In dieser Saison war Sandro über

14 Wochen unterwegs. Die 5-6 Wochen Sommertraining sind da nicht mitgezählt. Und leben vom Bobsport kann man in der Schweiz auch nicht. Sandro freut sich nun auf den Sommer und hofft, dass er in dieser Saison wieder Wettkämpfe bestreiten kann. Nach einem Sturz mit dem Bob musste er die beiden letzten Saisons auf Leichtathletik Wettkämpfe verzichten. Auf jeden Fall ist er fleissig im Stadion in Stein am Trainieren. Entweder für den einen oder anderen Wettkampf in der Leichtathletik, ansonsten für die kommende Bobsaison. Dort geht es nächstes Jahr auf der Heimbahn in St. Moritz sogar um den Weltmeistertitel – als Schweizer möchte man da natürlich um die Medaillen kämpfen.

— **Lukas Fischer**



# Neue Frauenpower im ALV Vorstand

**ANLÄSSLICH DER DELEGIERTENVERSAMMLUNG WURDEN BARBARA HUG, DANJA BÜHLMANN UND ALINA RUPPEN IN DEN VORSTAND GEWÄHLT UND MÖCHTEN SICH EUCH NOCHMALS KURZ VORSTELLEN.** Fotos: Fabio Baranzini



In meiner Jugend habe ich Volleyball gespielt, am Ende bei Voléro Zürich in der Nationalliga B. Ich konnte dabei sehr viel erleben, erfahren und lernen. Sport treibe ich immer noch regelmässig, aber nicht mehr in der Intensität wie früher, sondern eher gemächlich, meistens joggend in treuer Begleitung unseres Hundes Cora. Die Leichtathletik hat mich schon immer fasziniert, jedoch habe ich erst durch unsere älteste Tochter Fabienne, die vor etwa zehn Jahren damit begonnen hat, einen engen Bezug dazu bekommen. Seither begleite, betreue und unterstütze ich mit meinem Mann zusammen unsere vier Kinder im Alter von 10-17 Jahren an den Wettkämpfen und in den Trainings. Da es nicht selbstverständlich ist, dass unsere Kids Wettkämpfe bestreiten können, habe ich vor einem Jahr die Ausbildung zur Kampfrichterin absolviert. Durch die vielen Stunden an diversen Nachwuchswettkämpfen habe ich vieles im Jugendbereich beobachten und darüber lernen dürfen. Ich freue mich nun sehr, für den ALV tätig zu sein und mitzuhelfen, unseren Nachwuchs für die Leichtathletik zu begeistern und weiterzubringen.

— **Barbara Hug**

Einige von euch durfte ich auf meinem Leichtathletikweg bereits kennen lernen; sei dies in der LA Villmergen, im TV Wohlens oder in den Lauf-Kadertrainings des ALV. Bereits als kleines Mädchen kam ich mit der Leichtathletik in Kontakt. Diese Sportart gefiel mir so gut, dass ich in meinem damaligen Wohnort Villmergen dem Leichtathletikverein beitrug und die verschiedenen Disziplinen ausprobieren durfte. Im U18-Alter wechselte ich in die Mittelstreckler-Gruppe des TV Wohlens, wo ich über zehn Jahre als 800m-Läuferin aktiv war. In dieser Zeit durfte ich auch vom Schaffen des ALV profitieren und möchte nun anderen Athlet\*innen etwas zurückgeben. Wir dürfen uns glücklich schätzen, dass wir im Aargau mit dem ALV einen Verband haben, der so viele kantonale Wettkämpfe für alle Alterskategorien organisiert. Ich wünsche mir, dass diese Angebote noch stärker genutzt werden und freue mich auf tolle und hochstehende Wettkämpfe in unserem Kanton mit bekannten wie auch neuen Gesichtern.

— **Danja Bühlmann**

Über den 1000m-Cup in der Aue in Baden bin ich zur Leichtathletik gekommen. Nur kurz war ich im Mehrkampftraining und bin bald in die Mittelstreckengruppe des LV Wettingen-Baden gewechselt. Rennen ist einfach meine liebste Disziplin. Meine schönsten Laufkilometer des Jahres verbringe ich jeweils im Sommertrainingslager in St. Moritz. Schon immer habe ich gerne gelesen aber auch geschrieben, was meiner Arbeit als Redakteurin des ALV Blattes seit 2019 und nun heute in der ALV-Kommunikation zugute kommt. Da die Aargauer Leichtathletik so gut und nachhaltig am wachsen ist, habe ich seit jeher das Luxusproblem, dass ich zu viele mögliche Kandidat\*innen für das Athlet\*innenportrait zur Auswahl habe. Auch sonst schätze ich den Austausch mit den unterschiedlichsten Athlet\*innen, Trainer\*innen und Funktionären und möchte jeweils die spannendsten Einblicke, Erkenntnisse und Geschichten an euch weitergeben.

— **Alina Ruppen**

# Ein Hoch auf den Jubilar



Foto: Christian Winter

Der Präsident besuchte zusammen mit Linus Rebmann anfangs April unser Ehrenmitglied Hansruedi Brugger in Auenstein. Sie überbrachten die besten Grüsse und Wünsche vom Vorstand und Verband anlässlich seines 94. Geburtstags. Der körperlich und vital sehr rüstige Technische Leiter aus den 70er-Jahren schätzte unsere «Gäste» in seinem nach wie vor eigenständigen Eigenheim sehr. Sein Fachwissen ist noch immer präsent, wo er noch heute die Details unseres Verbandes genau und mit viel Leidenschaft verfolgt. Wir wünschen Hansruedi auf diesem Weg weiterhin beste Gesundheit und viel Freude.

Mit jedem Einsatz gewinnt der Aargauer Sport

**SWISSLOS**  
Sportfonds Aargau