

# Schneller Nachwuchsläufer und Speerwerfer

**ELIAS BÜHLMANN, ATHLET DER LAR WINDISCH, LÄSST MIT SEINEM ZWEITEN PLATZ IM MILLE GRUYÈRE 2021 UND DER DIEJÄHRIGEN BRONZEMEDAILLE IM CROSS AUFHÖRCHEN. AUCH MIT DEM 600G-SPEER ZEIGT DER REMIGER MIT EINER WEITE VON ÜBER 45 METERN EINEN STARKEN WURF.**



Leichtathletik scheint wohl in der Familie zu liegen: Elias Vater selbst war bereits Leichtathlet, weshalb die Eltern «schnell überzeugt waren, uns ins Training zu schicken, als meine Schwester und ich das Kinder-Leichtathletik in Windisch besuchen wollten.» Schon zu Beginn seiner Leichtathletik-Laufbahn steht dem Athleten eine schwerwiegende Entscheidung bevor: Denn wer regelmässig an Wettkämpfen teilnimmt, muss sich für eine Sportart entscheiden. Im Fall von Elias fiel die Entscheidung auf das Basketball zu verzichten. Als Ausgleich bleiben die weiteren Dis-

ziplinen für den jungen Remiger aber weiterhin bestehen, denn das Interesse an anderen Sportarten ist ungebrochen. Elias ist der erste Athlet, der mir einen Football-Spieler anstatt eines Leichtathleten als sein Vorbild nennt: Patrick Mahomes. Dem Quarterback der Kansas City Chiefs ist es gelungen, zu einem der bestbezahlten Profisportlern zu werden.

Im Verein ist Elias zweimal die Woche anzutreffen, wobei er noch zwei bis drei eigene Einheiten zusätzlich absolviert. Es gibt keine Trainingseinheit, welche er nicht gerne mag. Besonders lässig findet er aber Sprünge. Der 15-jährige Elias befindet sich gerade an einem Scheidepunkt: Vor kurzem hat er die Lehre als Zimmermann begonnen. Dies wird es in Zukunft herausfordernder machen, mit den Verpflichtungen der Ausbildung den Sport und die Arbeit unter einen Hut zu bringen.

Elias beschreibt sich selbst eher als ein ruhiger, teilweise unsicherer Athlet, weshalb er manchmal nicht so mutig an den Start geht wie er es eigentlich könnte. Bei den Schweizer Meisterschaften und seiner letzten Teilnahme am Mille Gruyère Final möchte der Läufer seine persönlichen Bestzeiten weiter senken. Mit Hilfe der obligatorischen Portion Pasta, gekocht von seinem Vater Christoph und egal zu welcher Uhrzeit es losgeht, sollte dieses Vorhaben gelingen. Während zwei Jahren hatte Elias die Aargauer U14-Bestleistung über die 600m mit 1:34:72 Minuten inne. Diese Bestleistung wurde ihm vor kurzem erst abgenommen. Das Läuferniveau des Nachwuchses im Aargau ist also hoch - es bleibt weiterhin spannend! Wir drücken dir für die nächsten Wettkämpfe die Daumen, Elias!

— Alina Ruppen

## Drei grosse Wettkämpfe im Aargau

**DREI WOCHENENDE IN FOLGE WAR IM AARGAU LEICHTATHLETIKMÄSSIG VIEL LOS UND ES GAB EINIGE PACKENDE ENTSCHEIDUNGEN. WIR DANKEN DEN ORGANISATOREN FÜR IHREN EINSATZ!**



Die Aargauer Delegation auf dem Weg zur Siegerehrung am Kantonewettkampf. Foto: ALV Vorstand

### Kantonewettkampf

Einen Kantonewettkampf im eigenen Kanton zu haben ist nicht Alltag. Alltäglich ist auch nicht dessen Organisation. Am Sonntag, 20. August 2023, war es wieder einmal so weit: Der TV Buchs fungierte als Gastgeber der diesjährigen Austragung. Unter der Leitung von Bruno Stöckli wurde dieser Teamwettkampf mit acht Mannschaften aus der ganzen Schweiz in Aarau durchgeführt. Dank Philip Salathe (BTV Aarau) hatte man bei der Wettkampfleitung einen Spezialisten vor Ort. In der Festwirtschaft durften die Organisatoren auf den Einsatz der Ehrenmitglieder des ALVs zählen. Durch das Engagement vieler verschiedener Personen konnten wir den stärksten Nachwuchstalente der Schweiz in den Kategorien U14 und U16 einen tollen Wettkampf bieten. Freude machte auch das Abschneiden des Aargauer Teams; durfte man doch am Ende des Tages über den 2. Rang in der Gesamtwertung und den Kategoriensieg in der U16 jubeln.

— Danja Bühlmann

### Kantonalfinal Visana Sprint

Knapp 70 Dörfer absolvierten in der Saison 2023 einen Event in Form einer Vorausscheidung, um den oder die «schnellste Dörf\*in» zu ermitteln. Die Erst- und Zweitplatzierten im Alter von acht bis fünfzehn Jahren qualifizierten sich jeweils für den Kantonalfinal in Brugg. Die aufwändig gestaltete Kulisse inmitten der Stadt Brugg wurde durch die LAR Windisch in Zusammenarbeit mit Swiss Athletics organisiert, und war einer von drei schweizweit lancierten Cityevents. Die Freude, am grössten Sprintwettkampf der Schweiz in Brugg mit dabei zu sein, war riesig. Die Rekordzahl von 677 Startenden am Kantonalfinal aus dem Vorjahr wurde in diesem Jahr um 100 Kinder übertroffen. Von den gut 900 gemeldeten Knaben und Mädchen waren knapp 800 Kinder am Start. Über 3200 Bilder wurden am Anlass realisiert, bearbeitet und standen dank der Firma Alpha Foto (im Auftrag der Visana) bereits 24 Stunden später allen Kindern gratis zum Download zur Verfügung.

— Christian Winter

### Staffel Schweizermeisterschaften

In diesem Jahr fand das erste Mal auf der Burkertsmatt in Widen eine Schweizermeisterschaft statt. Auf dieser Anlage wurden bis anhin nebst kleineren Anlässen zweimal die Kantonalen Staffelmehrschaften durchgeführt. Natürlich wurde dabei fleissig geprobt, damit der junge Verein LA Mutschellen ihren ersten grossen Anlass perfekt durchführen können. Das ist ihnen auch gelungen und so stemmte das Organisationskomitee von 14 Mitgliedern, unter der Leitung von Ole Martin Rüegg, den Anlass.

Die Vorbereitung war aber alles andere als ein Spaziergang. Von der Bewerbung bis zum Event waren es fast zwei Jahre, davon ein Jahr volle Vorbereitungszeit. Der Zeitaufwand war für das junge Team gross. Nicht nur alle Wettkampfvorschriften einzuhalten, welche Swiss Athletics vorgibt, nein auch die ca. 100 Helfer\*innen, welche alle aus dem Umfeld der LA Mutschellen stammten, zu rekrutieren. Die grösste Herausforderung war das Finden der zahlreichen Helfer\*innen und das Einhalten des engen Zeitplans. Letzteres wurde mit Bravour gemeistert, es gab lediglich einem kleinen Zwischenfall am Nachmittag mit der Zeitmessanlage. Es wurde schnell gehandelt und behoben, so dass daraus nur eine kleine Verspätung resultierte.

Die rund 350 Teams mit insgesamt ca. 1300 Läufer\*innen durften eine tolle Premiere miterleben und wurden von zahlreichen Zuschauer\*innen zu Bestleistungen angefeuert. Die grössten Delegationen stammten aus den Vereinen LCZ, STB und COA Lausanne-Riviera mit je 22 gemeldeten Teams. Wir danken dem Organisationskomitee der LA Mutschellen für den durchgeführten Wettkampf sowie den zahlreichen Helfer\*innen und Sponsoren.

— Barbara Hug



## Editorial

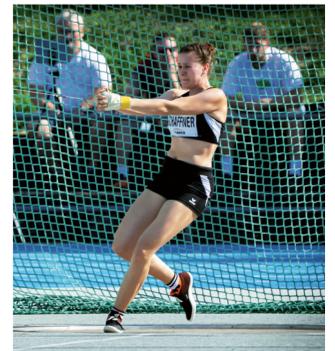
Vor fast 10 Jahren stand für viele Leichtathletikbegeisterte alles im Zeichen der Heim-EM 2014 in Zürich. Wenn ich jetzt auf die Aargauer Leichtathletik blicke, bin ich wahnsinnig stolz und erfreut in welcher Fülle wir Qualifikationen respektive gar Medaillen an internationalen Nachwuchs-Grossanlässen und Aargauer Rekorde feiern dürfen. Im Vergleich zu den Jahren um die Heim-EM beobachte ich, dass die heutigen Athlet\*innen sich oftmals höhere Ziele setzen und bereits früher in professionellen Strukturen trainieren, worüber ich sehr erfreut bin. In diesem Sinne bin ich gespannt, was uns die nächsten 10 Jahre bringen und hoffe, dass wir in Zukunft an den heutigen Erfolgen anknüpfen können.

— Jan Hochstrasser, Vorstand



## Aktuell

Für die erste Aargauer Medaille an den Nachwuchs Schweizermeisterschaften 2023 sorgt Carole Schaffner vom BTV Aarau. Um 10.30 Uhr beginnt der Hammerwurfwettkampf der U23 in Lausanne. Ihr zweiter Wurf geht 37,68m weit, was die Bronzemedaille bedeutet. Weitere Aargauer Medaillen folgten, was für ein spannendes und erfolgreiches Wochenende!



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



## Junge Talente im Letzigrund

**WENN MAN IM ZÜRCHER LETZIGRUND AUF SEINE GROSSEN LEICHTATHLETIK-IDOLE TREFFEN UND GEGEN DIE SCHWEIZWEIT BESTEN ATHLET\*INNEN IM FINAL DES UBS KIDS CUPS ANTRETEN KANN, GEHT ES NICHT ANDERS ALS SEIN BESTES ZU GEBEN.** Foto: Barbara Hug



Zwei Tage nach der Weltklasse Zürich war das Letzi am 2. September die Bühne für rund 600 Nachwuchsathlet\*innen. Auch 21 Athleten und 19 Athletinnen aus dem Aargau haben sich für den Final qualifiziert. Aus Aargauer Sicht war der Dreikampf mit den Disziplinen Sprint, Ballwurf und Weitsprung von Erfolgen gekrönt: So haben es 11 Athlet\*innen aufs Podest geschafft und einige Weitere unter die Top 10. Ihre Kategorie gewonnen haben Lia Deng (W7), Lina Huber (W13, gewinnt das 5. Mal in Folge und neue AG Bestleistung!), Emilia Chukwu (W14), Norina Hug (W15) und Julian Huggenberger (for all Division 1). Den starken zweiten Platz belegten Liza Leuenberger (W11), Mael Grubenmann (M12) und Cédric Krattinger (M14). Das Podest aus Aargauer Sicht komplettierten Livia Krattinger (W13), Kennedy Nwalor (M9) und Giulien Haller (M10). Wir gratulieren euch herzlich und wünschen euch weiterhin viel Erfolg!

— Alina Ruppen

LEADINGPARTNER

LEISTUNGSPARTNER



**SPORTXX**  
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 OKTOBER, NOVEMBER UND DEZEMBER GEBORENEN EHRENMITGLIEDERN DES AARGAUISCHEN LEICHTATHLETIKVERBANDS HERZLICH ZU IHREN GEBURTSTAGEN UND WÜNSCHEN IHNEN AUF DIESEM WEG NUR DAS ALLERBESTE.

<b>Sidler Ueli — Seengen</b> 07. Oktober 1941	<b>82</b>
<b>Bieri Markus — Küttigen</b> 09. Oktober 1940	<b>83</b>
<b>Gautschi Rudolf — Winterthur</b> 12. Oktober 1942	<b>81</b>
<b>Schwab Hermann — Würenlingen</b> 16. Oktober 1937	<b>86</b>
<b>Knecht Clemens — Aarau</b> 20. Oktober 1936	<b>87</b>
<b>Schaad Walter — Zetzwil</b> 22. Oktober 1960	<b>63</b>
<b>Vifian-Fäsi Monika — Rothrist</b> 27. Oktober 1958	<b>65</b>
<b>Müller Christian — Büttikon</b> 01. November 1950	<b>73</b>
<b>Dössegger Kurt — Cham</b> 02. November 1947	<b>76</b>
<b>Kocher Peter — Birr</b> 03. November 1946	<b>77</b>
<b>Schaffner Doris — Niederrohrdorf</b> 08. November 1971	<b>52</b>
<b>Hacksteiner Markus — Windisch</b> 18. November 1964	<b>59</b>
<b>Ackle Beat — Herznach</b> 30. November 1964	<b>59</b>
<b>Brehm Rudolf — Scherz</b> 06. Dezember 1952	<b>71</b>
<b>Frösch Robert — Zofingen</b> 13. Dezember 1947	<b>76</b>
<b>Stadler Rolf — Wohlgen AG</b> 15. Dezember 1955	<b>68</b>



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



Individuelle und massgeschneiderte Leichtathletikdress für alle Bedürfnisse!

## IMPRESSUM

Ausgabe September 2023  
Nr. 2 / 39. Jahrgang  
Auflage: 1700  
Das Mitteilungsblatt des Aargauischen Leichtathletikverbandes erscheint dreimal jährlich (zusätzlich eine 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 [athletic.ch](http://athletic.ch)  
Druck Druckerei AG Suhr, 5034 Suhr, drucksuhr.ch

# Trainerinnen-Interview mit Tina Twerenbold



DAS LA TEAM LENZBURG GIBT ES SEIT KNAPP 6,5 JAHREN UND TINA TWERENBOLD TRÄGT EINEN GROSSEN ANTEIL AM AUFBAU DER LEICHTATHLETIK IN DER REGION LENZBURG BEI. Foto: Yanik Twerenbold

ten, begleite unsere Athlet\*innen an circa 15 Wettkämpfe pro Jahr und in den Frühlingstagen bieten wir unsere Trainingstage an, alles mit den dazugehörigen Vorbereitungen. Zudem bin ich allein zuständig für die ganze Organisation unserer LA-Riege. Dafür brauche ich viel Zeit für Sitzungen, Buchhaltung, Saisonplanung und für die Eltern- und Athletenkommunikation. Die Stunden zähle ich lieber nicht!

### Was macht dich als Trainerin aus?

Meine Ausbildung als Physiotherapeutin, viel Eigenerfahrung als Athletin und ein gutes „Gespür“ helfen mir in den Trainings. Auch lege ich viel Wert auf eine gute Planung, Organisation und Kommunikation.

### Für was sollte mehr Zeit genommen werden im Training?

Für Stabilisationsübungen, ein ordentliches Auslaufen und Dehnen. Es könnten viele Wehwechen und Verletzungen vermieden werden. Auch sehr schade finde ich, dass wir bei uns im Leiterteam zu wenig Zeit haben, um voneinander zu lernen und zu profitieren. Es wäre toll, immer wieder mal bei Lektionen der anderen zuzuschauen und uns dann austauschen zu können.

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

Das LA Team Lenzburg gibt es erst seit 2017. Wir sind in diesen 6.5 Jahren von 10 auf 100 Kinder/Jugendliche gewachsen. Wir haben ein tolles Trainerteam mit 6 Hauptleiter\*innen und 7 Hilfsleiter\*innen (ein herzliches Dankeschön an alle!). Unser Ziel ist es, die Trainingsqualität, die positive Gruppendynamik und die sportlichen Erfolge trotz des schnellen Wachstums halten zu können bzw. natürlich zu verbessern.

### Ihr entwickelt euch ständig weiter. Gibt es neue Projekte?

Unsere Athlet\*innen geben wir ab U18 weiter nach Aarau oder Wohlen. Dies ist für uns sehr schade, aber wir können die nötigen Disziplintrainings aus zeitlichen und z.T. fachlichen Gründen nicht anbieten. In diesem Jahr haben wir aber eine Mittelstrecken-Gruppe aufgebaut. So können wir wenigstens die Läufer\*innen bei uns behalten.

### Liebe Tina, wir möchten uns herzlich für dein Engagement in der Leichtathletik bedanken und wünschen dir weiterhin viel Spaß!

— Alina Ruppen

# Jeux de la Francophonie

DIE SCHWESTERN SELINA UND SERAINA UMMEL VOM BTV AARAU HABEN SICH ENDE JULI AUF EIN ABENTEUER IN KINSHASA (REPUBLIK KONGO) EINGELASSEN. SIE BERICHTEN VON IHREN EINDRÜCKEN.

### Seid ihr zufrieden mit eurem Resultat?

Das 10'000m-Rennen lief nicht nach Wunsch. Wir waren zwar sehr gut erholt, doch wir wurden von der Renntaktik der anderen Läuferinnen überrascht und mussten viel allein laufen, daher kamen wir auch nicht an unsere persönlichen Bestleistungen heran. Im Halbmarathon hat Selina die Bronzemedaille gewonnen, was eine tolle Leistung ist. Seraina wurde 5. Angesichts der kurzen Erholungszeit nach dem 10'000m-Lauf (gut 48 Stunden) und den dementsprechend müden Beinen sowie aufgrund der Hitze und der trockenen, dreckigen Luft sind wir auch mit unseren Zeiten zufrieden.

### 10 000m vom 1. August 2023

6. Selina Ummel — 35:19.43min

7. Seraina Ummel — 36:41.38min

### Halbmarathon vom 4. August 2023

3. Selina Ummel — 1:17:08min

5. Seraina Ummel — 1:18:23min

### Wie hat es euch in Kinshasa gefallen? Gab es Probleme?

Wir wurden von unserem Delegationsleiter vorab informiert, dass die Reise nach Kinshasa

sa ein prägendes Erlebnis in menschlicher aber auch in sportlicher Hinsicht werden wird. Wir waren also auf vieles vorbereitet und doch kann man sich zu Beginn nicht vorstellen, was alles auf einen zukommt. Wir warteten nach unserer Ankunft vier Tage lang auf unser Gepäck. Zwar waren wir darauf vorbereitet und hatten das Wichtigste im Handgepäck, aber wir hätten doch gerne mal andere Turnschuhe getragen oder frische Kleider. Das Athletenvillage war bei unserer Ankunft noch nicht fertig: Strassen wurden noch geteert, WC-Türen eingebaut, Blumen angepflanzt, Matratzen im Plastik angeliefert usw. Auch die Abläufe bei der Essensausgabe haben noch gar nicht funktioniert; am ersten Morgen mussten wir zwei Stunden für das Frühstück anstehen. Wir hatten teilweise tagelang nicht mehr als zwei Stunden am Stück geschlafen, sei es wegen dem Verkehr oder weil ständig irgendwo gefeiert wurde – auch im Athletenvillage. Dafür war das Essen super und es hatte immer genügend Trinkwasser. Dennoch wurde unsere Geduld oft auf die Probe gestellt: Viele Termine wurden verschoben, abgesagt oder nicht eingehalten. Teilweise warteten wir zwei, drei, vier Stunden auf einen Bus, der uns ins Training bringen oder abholen sollte. Auch konnten wir uns in Kinshasa nicht frei bewegen, da es zu gefährlich gewesen wäre bzw. wir eingekesselt worden wären, weil uns alle hätten anfassen oder ein Foto mit uns machen wollen. Die Bevölkerung hat im Stadion immer super Stimmung gemacht. Auch startete unser Halbmarathon mit 50 Minuten Verspätung, da die Streckensicherung nicht rechtzeitig erstellt werden konnte, worüber wir jedoch nicht informiert wurden, sodass wir uns stets warm und bereit hielten. Dann waren die Verpflegungsposten teilweise an einem anderen Ort oder fehlten gänzlich.

— Alina Ruppen



# Der Aargau an internationalen Grossanlässen

SIE HABEN DEN WINTER UND DIE SAISON HINDURCH AUF DIESE WETTKÄMPFE HINGEARBEITET UND AM TAG X IHR BESTES GEGEBEN, WIR SIND STOLZ AUF EURE LEISTUNGEN!

## EYOF Maribor (SLO)



ES WURDEN DREI AARGAUER LEICHTATHLET\*INNEN VON SWISS OLYMPIC FÜR DEN ANLASS NOMINIERT. ALLE DREI BESASSEN BEREITS GROSSANLASS-ERFAHRUNGEN AUS DER LETZTEN SAISON UND SCHILDERN UNS IHRE EINDRÜCKE AUS DIESEM JAHR.

### Konntest du nach deiner Goldmedaille im letzten Jahr mit mehr Selbstvertrauen in den Siebenkampf starten als noch in Banska Bystra?

Meine Erfahrungen vom letzten Jahr waren wertvoll. So konnte ich meine Abläufe vor und während dem Wettkampf verbessern und somit mit mehr Selbstvertrauen an den Start gehen. Jedoch wusste ich, dass dieses Jahr ein stärker belegtes Startfeld sein wird und ich für eine Medaille meine persönliche Bestleistung übertreffen muss.

### Lucia Acklin (LV Fricktal) Siebenkampf, 2. Rang

### Hast du im Vorfeld des Wettkampfes erwartet, dass du über die 100m und im Hochsprung eine persönliche Bestleistung aufstellen wirst?

Ja, diese beiden Disziplinen verliefen beide sehr gut in den Vorbereitungen und daher habe ich es irgendwo durch auch erwartet. Ich habe auch das Gefühl, dass mit dem nötigen Wettkampfglück und besseren Bedingungen noch mehr PB's möglich gewesen wären.

### Lionel Brügger (TV Zofingen) Zehnkampf, 5. Rang

### Nach der U18-EM hast du dir Folgendes vorgenommen: Mehr schlafen, weniger nervös werden und dich besser im Feld positionieren. Hast du dies erreicht?

Dieses Jahr habe ich vielleicht ein bisschen mehr geschlafen, aber meistens immer noch nicht die optimalen 8h Schlaf erreicht. Dies aus diversen Gründen. Die Nervosität hatte ich besser unter Kontrolle, weil ich wahrscheinlich schon erfahrener geworden bin. Zur Positionierung im Feld muss ich sagen, dass diese sehr gut war. Ich habe taktisch alles gut gemacht bis auf die letzten 150m, als ich das Gefühl hatte, ich hätte das grosse Q schon auf sicher.

### Robin Gloor (BTV Aarau) Medley Staffel, 2. Rang 800m, 9. Rang

## U20 EM Jerusalem (ISR)



DER ANLASS IN JERUSALEM RUNDETE DEN EREIGNISREICHEN SOMMER FÜR DIE NACHWUCHSATHLET\*INNEN AB. MITTENDRIN DREI AARGAUER\*INNEN, WELCHE ÜBER IHRE ERFAHRUNGEN BERICHTEN.

### Wie hast du es geschafft, dass du während vier Tagen stets bereit warst, um so schnell wie möglich zu rennen?

Ich freute mich schon seit Anfang des Jahres auf diese EM. Zudem war es meine erste internationale Meisterschaft bei der ich sowohl einzeln als auch mit der Staffel an den Start gehen konnte. Ich war stets motiviert meine bestmögliche Leistung zu zeigen. Die gute medizinische Betreuung vor Ort ermöglichte mir eine super Regeneration, so dass ich erst nach meinem vierten Rennen Muskelkater verspürte. Durch die Unterstützung meines ganzen Umfeldes schaffte ich es also, während den vier Tagen in Bestform zu sein.

### Fabienne Hoenke (LV Fricktal) 200m, 5. Rang

disq. im Final mit der 4x-100m Staffel

### War es ein Wagnis auf 3.90m einzustiegen?

Nein, denn ich bin diese Saison auch schon mal höher, nämlich auf 4.05m gestartet. Am Qualitag fühlte ich mich super und im Nachhinein frage ich mich eher, ob ich nicht besser auf 4m gestartet wäre, denn der 3.90er Sprung wäre auch über 4m gewesen. Nach der gemeisterten Starthöhe wechselte ich dummerweise den Stab, mit welchem ich mich an diesem Tag leider nicht wohl fühlte. Für mich muss die Starthöhe immer eine Herausforderung sein. Denn ansonsten mache ich einen „Testsprung“ und das kommt meist schlechter heraus, als wenn ich auf einer verhältnismässig hohen Starthöhe beginne.

### Romy Burkhard (LV Fricktal) Stabhochsprung, 13. Rang

### Du konntest zwar selbst nicht starten, welche Erfahrungen nimmst du mit?

Es hat mir trotzdem Spass gemacht und ich konnte Erfahrungen sammeln mit dem Schweizer Team. Es war lustig und spannend mit den anderen Ländern im Hotel und auf der Anlage zusammen zu sein.

### Fionn Bolliger (TV Zofingen) Ersatzläufer 4x100m Staffel

## U23 EM Espoo (FIN)



FÜNF AARGAUER\*INNEN MIT DEN JAHRGÄNGEN 2001- 2003 DURFTEN DIE SCHWEIZER FARBEN VERTRETEN. JEDE\*R VON IHNEN BEANTWORTETE EINE PERSÖNLICHE FRAGE.

### Was hast du in der kurzen Verschnaufpause zwischen Qualifikation und Final gemacht, um dich nochmals fokussieren zu können?

Während der einstündigen Pause im Hotel habe ich Mittag gegessen und mich im Zimmer nochmals kurz ausgeruht. Danach ging es mit dem Bus schon wieder zurück ins Stadion. Es war für mich schwierig die Spannung ins Final mitzunehmen. Dennoch habe ich versucht, den Moment zu geniessen.

### Julia Hammesfahr (TV Wohlen) Kugelstossen, 11. Rang

### Mit deiner Technik warst du zufrieden. Was brauchst es das nächste Mal für die richtige Weite?

Die Technik war im Grunde zufriedenstellend, gefehlt hat vermutlich einfach Selbstvertrauen. Nach einem ungünstigen im ersten, in dem ich zu früh am Abwurf gearbeitet habe, waren der zweite und dritte Versuch zu zurückhaltend.

### Lukas Baroke (BTV Aarau) Hammerwurf, 20. Rang

### Fühlst du dich nun auf der Höhe von über 4m angekommen?

Ja, das ist eine Höhe, welche ich in der Regel auf sicher habe. Diese 4m sind die Basis für die nächsten Höhen.

### Sina Ettlin (LV Fricktal) Stabhochsprung, 15. Rang

### Wie geht man damit um, dass der Wettkampf aufgrund von heftigen Regenfällen spontan auf den nächsten Tag verschoben wird?

Locker bleiben, auch wenn es mühsam ist. Zudem nicht den Fokus verlieren, den man sich genau auf diesen Tag gesetzt hat. Am meisten hatte ich Mühe am nächsten Tag wieder um 6 Uhr aufzustehen, um rechtzeitig am neu angesetzten Wettkampf zu erscheinen. Denn am Vorabend kam ich erst um 21:30 Uhr wieder ins Hotel.

### Nicolas Pfrommer (LV Fricktal) Stabhochsprung, 16. Rang

### Einladung: Präsidentenkonferenz und Meetingbörse 2023

Der Vorstand des ALV lädt alle Präsident\*innen und technischen Leiter\*innen von leichtathletiktreibenden Vereinen aus dem Aargau herzlich zur Präsidentenkonferenz und Meetingbörse 2023 ein.

Der Anlass findet am Mittwoch, 18.10.2023, um 19:00 Uhr im Gasthof zum Schützen in Aarau statt. Eine detaillierte Einladung folgt per E-Mail. Bitte meldet eure Interessen bezüglich Wettkampfdurchführungen 2024 so bald wie möglich per E-Mail an [janine.meyer@alv-athletics.ch](mailto:janine.meyer@alv-athletics.ch).

Mit jedem Einsatz gewinnt der Aargauer Sport

SWISSLOS Sportfonds Aargau

### Warst du als Startläufer nervöser, als wenn du erst als Zweiter oder Dritter gelaufen wärst?

Als Startläufer war ich an und für sich nicht nervöser, als wenn ich auf einer anderen Position gelaufen wäre. Das Einzige, was sich von den anderen Positionen unterscheidet, ist das Risiko einen Fehlstart zu machen. Am Wettkampf selbst war ich aber sehr entspannt und hatte als oberste Priorität den Wettkampf zu geniessen, was ich auch gemacht habe.

### Lucien Kern (BTV Aarau) 4x100m, 12. Rang