



## Mit Konsequenz und Freude zum Doppel-Europameister

FOTO: JASMIN SCHORNO

**Eigentlich wollte Roger Strasser nie an Masterswettkämpfen teilnehmen. Mittlerweile ist der Athlet des TV Wohlen zweifacher Europameister in der M50-Kategorie mit der 6kg-Kugel.**

Zum ersten Mal zugeschlagen hat Roger am 21.9.2023 an den Masters-EM in Pescara (ITA). Er stiess die Kugel auf 16.58 m, was gleichbedeutend mit dem M50-Schweizerrekord war. Zum zweiten Streich setzte Roger an der Hallen-EM der Masters in Torun (POL) an, als er am 18.3.2024 mit der Kugel 16.78 m erreichte, was ebenfalls M50-Schweizerrekord bedeutete. Somit übertraf Roger seine PB aus seiner Aktivzeit, als er im Jahre 2002 mit 29 Jahren die schwerere 7.26kg-Kugel auf 16.68 m stiess.

Wie wohl einige Kinder, die in Wohlen aufgewachsen sind, besuchte auch Roger die Jugi. Wegen Knieproblemen hörte er auf und probierte anschliessend verschiedene Ballsportarten. Im Rahmen eines Schulsporttages in der 2. Bez schaffte Roger den Sprung aufs Podest, woraufhin ihn Rolf Stadler überzeugen konnte, in der Nachwuchsrunde der Leichtathletik mitzumachen. Seither ist Roger dem TV Wohlen sowie seinem Trainer und Förderer Rolf treu geblieben. Roger probierte sich zuerst in den Disziplinen Weitsprung und Speerwurf. Seit Rolf vorgeschlagen hatte, das Kugelstossen auszuprobieren, ging Rogers Weg steil nach oben. Den ersten Outdoor-SM-Titel bei den Aktiven erreichte Roger im Jahre 2002; es folgten noch drei weitere. Ausserdem durfte sich Roger auch an der Indoor-SM sechs Mal die Goldmedaille umhängen lassen, dies zwischen 1998 und 2008. In seiner Aktivzeit trainierte Roger dafür fünf Mal pro Woche, auch während seines Studiums. Er setzte Prioritäten und zog sein Training regelmässig durch. Nach seinem Rücktritt vom Wettkampfsport ging Roger immer

noch 1- bis 2-mal pro Woche ins Training. Aktuell absolviert er drei Trainings in der Woche. Roger geht gerne in den Kraftraum und leitet einmal in der Woche ein Krafttraining der Werfergruppe. Dabei sieht er sich als Motivator und Vorbild für die jüngeren Athlet\*innen.

Roger ist ein sehr gut gelaunter, hochmotivierter und trainingsfleissiger Athlet. Er nimmt das Training immer noch ernst, was früher auch mal zur Verkrampfung führen konnte. Doch seine Erfahrung hilft ihm dabei, dass er im Wettkampf stets Stärke zeigen kann. Mit dem Selbstvertrauen der aktuellen Erfolge nimmt Roger nun die Ziele für die Saison 2024 ins Visier. Er hat sich bereits für die Masters-WM im August in Göteborg angemeldet und feilt fleissig an seiner neuen Drehstoss-Technik.

Als Hobby und zum Ausgleich wirft Roger auch Diskus. An den Masters-SM holte Roger auch beim Diskuswerfen den 1. Rang. Seine 48.17 m mit dem 1,5kg-Diskus bedeuteten Schweizerrekord in der Kategorie M50. Nebst dem Sport nimmt Musik eine wichtige Rolle in Rogers Alltag ein. Er singt a cappella, früher mit Seven, heute für sich oder auf Hochzeiten und er hat bereits mehrere Instrumente gespielt. Abschalten kann der 51-Jährige promovierte Elektrotechniker auch bei seiner Frau und Tochter in Mellingen. Für den TV Wohlen ist Roger auch als Speaker unterwegs.

In all den Jahren hat Roger gelernt, auf seine eigene Leistung zu schauen und sich mit den anderen zu freuen, anstatt gegen sie zu kämpfen. An den Masterswettkämpfen wird dieser Spirit noch mehr gelebt. Es ist ein Miteinander aller Disziplinen, Altersstufen und Nationalitäten. Die eigene Leistung steht mehr im Fokus als der Rang. Mit dieser Einstellung und Rogers Ratschlag, regelmässig zu trainieren und dranzubleiben, hat er bewiesen, dass Vieles möglich ist.

VON DANJA BÜHLMANN

P.P. CH-5034 Suhr **DIE POST**

# speaker

AUSGABE MAI 2024



Das Mitteilungsorgan des **ALV** Aargauischen Leichtathletikverbandes



## Neues Gewand – neuer Name

Wir freuen uns, dass unser Verbandsmagazin ab diesem Jahr in einem neuen Design sowie mit neuem Namen erscheint. Inspiriert vom Stadionsprecher, dem «Speaker», möchten wir von der Aargauer Leichtathletik berichten.

Es war gar nicht so einfach einen neuen Namen zu finden, denn viele Leichtathletik Begriffe sind sehr disziplinspezifisch. Wir streben aber an, aus der Aargauer Leichtathletik-Breite zu berichten. Es zählen nicht nur die Leistungen auf dem Platz, sondern auch die ganze Arbeit hinter den Kulissen, damit unser Sport so viel Freude macht. In dem Sinne wünsche ich allen gutes Lesevergnügen im neuen Look, auf dass wir immer wieder Spannendes berichten können.

### Impressum

Ausgabe Mai 2024  
Nr. 1/40. Jahrgang

Auflage 1700 Exemplare  
Redaktion Alina Ruppen  
Adressänderungen  
alina.ruppen@alv-athletics.ch  
Gestaltung und Layout  
Sven Fischer – fika.ch  
Titelbild FOTO Wagner  
Druck Druckerei AG Suhr, 5034 Suhr, drucksuhr.ch

Das Mitteilungsblatt des Aargauischen Leichtathletikverbandes erscheint dreimal jährlich und geht an alle Mitglieder des ALV. Weitere Informationen und eine kostenlose digitale Ausgabe finden Sie unter alv-athletics.ch

VON ALINA RUPPEN  
REDAKTIONSVERANTWORTLICHE & VORSTAND

LEADINGPARTNER

**MIGROS**

Aargauische Kantonalbank

**CONCORDIA**

**FLEXDRESS**

**SWISSLOS**  
Sportfonds Aargau

LEISTUNGSPARTNER



FOTOS: ELIA DENZLER & WAGNER FOTO

## Rekorde im Rampenlicht

Wir gratulieren zu den hervorragenden Leistungen. Weitere Rekorde sind auf unserer Website einsehbar.

<b>25.08s</b>	<b>Leana Stadler</b> 200m Indoor U20 25.02.2024
<b>4.55m</b>	<b>David Brügger</b> Stab U18 25.02.2024
<b>8.20s   4.80m 6.94m   5252p</b>	<b>Lionel Brügger</b> U20 60mH/Stab/Weit/7-kampf Februar 2024
<b>14.84m</b>	<b>Julia Hammesfahr</b> U23 & Frauen Kugel 4kg 17.02.2024
<b>1:26:80 2:01:98</b>	<b>Valentina Rosamilia</b> U23 & Frauen 600m/800m 26.01 & 03.02.2024
<b>23.63s</b>	<b>Fabienne Hoenke</b> U23 & Frauen 200m 18.02.2024
<b>5.06m</b>	<b>Nicolas Pfommer</b> Männer Stab 11.02.2024

## #schnappschuss

Volle Konzentration vor dem Anlauf, nochmals visualisieren, wo es hingehen sollte, nämlich hoch nach oben! Silvan Brügger am 1.-Mai-Meeting in Basel.

FOTO: ATHLETIX.CH



## Was macht eigentlich... Tim Uhlir?

In der Rubrik «Was macht eigentlich?» möchten wir auf grosse Aargauer Leistungen zurückschauen. Den Start macht Tim Uhlir (LVWB), der in unserer Bestenliste in den Kategorien U18/20 und U23 nicht weniger als 10x (in-/outdoor) über verschiedene Kurzsprint-Distanzen auftaucht.

FOTO: ATHLETIX.CH

### Was war dein prägendster Sportmoment?

Mein erster Schweizermeistertitel in der Kategorie U20 über 200m im Jahre 2015.

### Weshalb hast du mit der Leichtathletik aufgehört?

Ich habe ein Studium der Humanmedizin in Zürich angefangen. Die wichtigsten Wettkämpfe fallen leider genau auf die Lernphasen für die Prüfungen in Sommer und da ich niemand bin, der halbe Sachen macht, wollte ich mich vollständig auf das Studium konzentrieren.

Was würdest du rückblickend in deiner sportlichen Karriere anders machen?

Eigentlich nichts, ich hatte grosses Glück mit Lars Pissoko, welcher mich unter seine Fittiche nahm und mich sehr gut geführt hat. Und auch davor wurde ich von der LVWB sehr gut unterstützt und gefördert. Ich bin froh darüber, wie meine Sportkarriere gelaufen ist.

### Was machst du heute für Sport? Hast du eine neue Leidenschaft gefunden?

Ich werde vermutlich nie wieder einen Sport finden, welcher mich derart begeistert und für welchen ich eine derartige Leidenschaft empfinden werde, wie das Sprinten. Es war ein grosser Teil meines Lebens. Heutzutage bouldere ich viel und habe eine gewisse Zeit lang Motocross gefahren und war mit dem Mountainbike viel unterwegs. Ich bin also immer aktiv geblieben.

### Was sind deine Tipps für den Nachwuchs?

Sucht euch eine Sportart, oder eine Disziplin, die ihr liebt und die ihr mit jeder Faser eures Körpers machen wollt. Nur so bringt ihr den nötigen Willen und die Musse auf zu trainieren, besser zu werden und am Ende siegreich auf dem Podest zu stehen!

VON ALINA RUPPEN

## Kantonale Staffelmeisterschaften

Neu lizenzfrei! Am **2. Juni 2024** finden im Aarauer Schachen die Kantonalen Staffelmeisterschaften statt. Neu kann in allen Kategorien auch lizenzfrei gestartet werden. Damit möchten wir möglichst vielen Teams ermöglichen, an diesem tollen Teamevent teilzunehmen. Der Anmeldeschluss ist der 19. Mai 2024! Alle weiteren Details findet ihr auf unserer Homepage. Der ALV sowie der Organisator BTV Aarau Athletics freuen sich auf einen Tag voller packenden Rennen und einer grossen Anzahl an teilnehmenden Teams.

## Unfallversicherung in den Vereinen

Die hohen Versicherungsprämien, welche die Sportvereine für ihre angestellten Trainer\*innen und Sportler\*innen zurzeit bezahlen müssen, stellt für sie eine grosse finanzielle Belastung dar. Swiss Olympic hat sich diesem Problem in Zusammenarbeit mit dem BAG, dem Schweizerischen Versicherungsverband und der Schweizerischen Unfallversicherungsanstalt SUVA angenommen. Erfreulicherweise hat der Bundesrat im November 2023 eine von dieser Arbeitsgruppe vorgeschlagene Änderung der Verordnung über die Unfallversicherung verabschiedet. Ab dem 1. Juli 2024 müssen Sportvereine ihre Sportler\*innen und Trainer\*innen, die im Verein weniger als 9800 CHF im Jahr verdienen, nicht mehr gegen Unfälle versichern.

Die AKB engagiert sich mit Freude für den Sport in der Region.

Aargauische Kantonalbank

# «Durch meine Kinder bin ich motiviert worden, als Trainer wieder in die Leichtathletik einzusteigen»



**Stefan Hoenke ist Trainer in der LV Fricktal, der uns seine spannenden Antworten zwischen den Einheiten im Trainingslager niederschreibt. In seiner Familie gehört die Leichtathletik einfach dazu.**

FOTO: DORIS ACKLIN

## Wie hast du zur Leichtathletik gefunden?

Durch meinen Vater. Er war ein starker 400m- und 800m-Läufer. Auch wenn seine Aktivkarriere in meiner Kindheit bereits beendet war, hat er mich häufig an Leichtathletikwettkämpfe mitgenommen, an denen er als Kampfrichter tätig war. So kam ich fast zwangsläufig über die Jugendriege zur Leichtathletik. Nach dem Ende meiner eigenen Aktivkarriere bin ich nach einigen Jahren Pause durch meine Kinder motiviert worden, als Trainer wieder in die Leichtathletik einzusteigen.

## Welche Sportereignisse haben dich geprägt?

Als Aktiver die Teilnahme an den Eidgenössischen Turnfesten Luzern, Bern, und Baselland. In jüngerer Zeit war es ein tolles Erlebnis, letztes Jahr mit der Familie meine Tochter Fabienne an der U20-EM in Jerusalem zu unterstützen.

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

Generell wird gerade bei den jüngeren Athlet\*innen der Regeneration zu wenig Beachtung geschenkt. Neben einem guten Auslaufen hilft ein Eisbad, kaltes Abduschen oder eine Massage.

## Was macht dich als Trainer aus?

Es macht mir Freude, Athlet\*innen dabei zu unterstützen, ihre sportlichen Ziele zu erreichen. Egal ob dies eine PB, eine SM-Limite oder sogar eine Medaille an einer Meisterschaft ist. Es ist toll zu sehen, wenn ein Athlet/eine Athletin für ihren Trainingseinsatz belohnt wird.

## Welches ist die strengste Übung, welche du jeweils im Training machst?

Ich denke Kraftzirkel oder Hügeläufe sind sehr «beliebt».

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

Als Trainer weiterhin die Athlet\*innen darin zu unterstützen, ihr Potential zu entfalten. Als Vater von zwei Töchtern, die Leichtathletik als Leistungssport betreiben, diese auf ihrem weiteren Weg zu begleiten.

«Die Zukunft liegt darin, diese Talente optimal zu fördern.»

## Was prophezeit du für die Zukunft der Leichtathletik?

Die Schweiz hat als kleines Land erstaunlich viele Leichtathletiktalente. Die Zukunft liegt darin, diese Talente optimal zu fördern. Dazu ist eine Zusammenarbeit über die Vereinsgrenzen hinaus nötig, wie sie z.B. durch die Angebote am RLZ Aargau und dem NLZ Nordwestschweiz ermöglicht wird.

Lieber Stefan, herzlichen Dank, dass du deine Begeisterung den Athlet\*innen von heute weitergibst! Wir wünschen dir noch lange viel Spass bei dieser Aufgabe.

VON ALINA RUPPEN

## Die schönste Laufstrecke im Aargau



**In diesem Jahr überquerten 808 Läufer\*innen die Ziellinie im Schachen, was bereits wieder eine steigende Anzahl an Teilnehmer\*innen im Vergleich zu den Vorjahren ist.** FOTO: ELIAS DENZLER

Auf die Frage «Wie ist es dir ergangen?» kamen von den Läufer\*innen die unterschiedlichsten Antworten zurück. Einige waren sehr zufrieden, andere eher nicht und dann gab es auch wieder durchgezogene Bilanzen. Was aber einstimmig zurückkam, dass es eine wunderschöne Strecke sei! Und das haben nicht nur die Einheimischen gesagt, sondern auch mehrere Walliser. Viele kannten den Lauf bereits, aber vor allem im Famigros Run waren der Nachwuchs, wie auch einige Eltern, das erste Mal an einem solchen Event mit dabei und konnten die ersten positiven Erfahrungen sammeln. Im Hauptlauf über die 10 Meilen durften

wir wieder die schnellste Aargauerin und der schnellste Aargauer küssen. Bei den Frauen ist es Angela Massenez, die das Rennen mit vier Minuten Vorsprung gewinnt. Eric Riungu von der LA Mutschellen kommt als erster Aargauer und als dritter Overall ins Ziel. Diese Veranstaltung ist nur dank den Sponsoren, dem OK sowie den rund 100 Helfer\*innen möglich. Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich bei euch bedanken! Wir freuen uns bereits jetzt auf die nächste Ausgabe des Aargauer Volkstlauf am **27. April 2025**.

VON ALINA RUPPEN



## Gotthard-Süd-Truppe 2024

**Vom 14.–20. April fand das jährlich beliebte Leichtathletik-Lager des ALV statt. Am Sonntagmorgen ging die Reise nach Tenero los. Mit zwei Cars vom Tschannen wurden die 86 Athlet\*innen an drei unterschiedlichen Standorten abgeholt und die Leichtathletik-intensive Woche konnte beginnen.**

FOTOS: LAGERTEAM

Gerne fassen wir in einem kurzen Bericht zusammen, wie schön, aber auch streng, wir es im Centro Sportivo hatten. Schlussendlich haben sich die Jugendlichen und auch die Trainer\*innen nicht für Luxusferien im Tessin angemeldet, sondern für ein Leichtathletik-Lager. Täglich wurde trainiert, geschwitzt, gelacht, Blessuren verarztet und manchmal auch etwas gejamert, das gehört schliesslich auch dazu. Natürlich wurden immer fleissig Dehnübungen gemacht, um dem Muskelkater präventiv vorzubeugen.

«Wie man sieht und liest, wurde es uns in Tenero nie langweilig.»

Die Jugendlichen wurden in neun Gruppen eingeteilt, welche täglich von unseren Trainer\*innen betreut wurden. Tagwache war jeweils um 7.30 Uhr, 15 Minuten später erwartete die Küchenmannschaft die erste Gruppe, die für das Tischdecken zuständig war. Um acht Uhr sassen dann alle beisammen beim Frühstück. Vor dem Essen hielt Peter Brühl-

mann jeweils seine berühmt berüchtigte Ansprache und orientierte uns über das bevorstehende Tages- und Abendprogramm. Wie man sieht und liest, wurde es uns in Tenero nie langweilig. Es war immer etwas los. Selbstverständlich durfte eine Runde Dart oder eine Pingpong-Session nicht fehlen, um das Lagerfeeling voll auszukosten.

Am Mittwoch war der traditionelle freie Nachmittag, der unterschiedlich genutzt wurde; einige gingen mit dem Zug, oder auch zu Fuss nach Locarno. Einige bevorzugten es, im Centro zu bleiben, wo man als Alternative verschiedene Spiele spielen konnte. Am Abend wurde unten am See grilliert. Leider ging diese wunderschöne Woche mit sonnigem, aber auch oft windigem Wetter viel zu schnell vorbei. Das Highlight der Woche war der UBS Kids Cup am Donnerstagabend. Der Wettkampf wurde erstmals mit Live-Resultaten durchgeführt.

Ein besonderer Dank für den unermüdeten Einsatz gilt dem Trainer\*innen-Staff und dem Küchenteam, dass uns jeden Tag kulinarisch verwöhnt hat.

VON CHRISTOPH BÄCHLI

## Was du wissen musst!

Die Vorbereitungen auf die Outdoorsaison 2024 sind in vollem Gange. Dazu gehört auch ein Blick ins Regelwerk. Hier einige Hinweise, die für einen gelungenen Start nützlich sein können:

- Hat der Wettkampf begonnen, ist es den Athlet\*innen nicht mehr erlaubt, für entsprechende Übungszwecke die Anlaufbahn oder den Absprungbereich, die Stabhochsprungstäbe und die Wurfgeräte zu benutzen.

- Das Spucken oder Auftragen von menschlichen Körperflüssigkeiten auf ein Gerät ist nicht gestattet.

- Während des Wettkampfes kommunizieren die Athlet\*innen mit ihren Trainer\*innen, Betreuer\*innen und Eltern, die sich ausserhalb des Wettkampfbereichs befinden.

- Beim Wechsel von einer Technischen Disziplin zum Lauf hat man sich beim Kampfgericht an- und abzumelden, sowie am Ende des Wettkampfes wird ein Danke ans Kampfgericht gerne gehört.



Geht es Noah gut, geht es uns allen gut.

Und damit das so bleibt, sind wir ein ganzes Leben lang an deiner Seite.

CONCORDIA gemeinsam gesund

AmPuls Topwerte für digitale Services

Mit jedem Einsatz gewinnt der Aargauer Sport

SWISSLOS Sportfonds Aargau

## Happy Birthday

Wir gratulieren den Ehrenmitgliedern des Aargauischen Leichtathletikverbands herzlich zu ihren Geburtstagen und wünschen ihnen auf diesem Weg nur das Allerbeste.

57	Hacksteiner Daniel – Brugg	06.05.1967
85	Gautschi Rita – Horw	13.05.1939
86	Ackle Othmar – Herznach	23.05.1938
81	Meier Karl – Wettingen	28.05.1943
53	Stöckli Bruno – Erlinsbach	06.06.1971
84	Spielmann Hans – Buchs AG	24.06.1940
80	Siegrist Werner – Strengelbach	16.07.1944
50	Keller Denise – Baar	18.07.1974
58	Strebel Heinz – Buchs	03.08.1966
54	Kocher David – Pfäffikon ZH	07.08.1970
71	Nyffenegger Rudolf – Obergögen	19.08.1953
78	Jost Hans-Heinrich – Buchs AG	01.09.1946
79	Leiser Vreni – Aarau	23.09.1945
77	Wälti Urs – Beinwil am See	24.09.1947

Die Startlinie für deinen visuellen Siegeslauf.

fika.ch

fika