

Newcomerin im Sprung



Gleich zwei Medaillen konnte die 14-jährige Livia Krattinger von der LA Mutschellen Ende Februar bei den Hallen-Schweizermeisterschaften gewinnen – ein beachtlicher Erfolg, der neugierig macht auf die Geschichte dahinter.

FOTO: ATHLETIX.CH

Bereits bei ihrem allerersten Start an den U16-Schweizermeisterschaften bewies Livia ihr Talent. Am Samstagmorgen gelingt ihr im Weitsprung ein Satz auf starke 5.45m – dies reicht für

den Sieg und die erste Goldmedaille des Wettkampfwochenendes. Doch damit nicht genug: Am Sonntag stellt sie im Hochsprung eine neue persönliche Bestmarke auf. Sie überquert 1.63m und sichert sich damit die Bronzemedaille. Diese Platzierung ist für Livia nicht neu – schon beim Schweizer Final des UBS Kids Cup 2023 schloss sie den Wettkampf auf dem dritten Rang ab.

Für ihre fünf wöchentlichen Trainingseinheiten ist Livia oft unterwegs: Sie nimmt an Trainings des Nationalen Leistungszentrums (NLZ) in Baden,

Aarau und Basel teil. Ihr Trainingsplan ist vielseitig: Besonders gern trainiert sie Sprungdisziplinen und Hürdenläufe, doch auch Wurftrainings bieten ihr willkommene Herausforderungen. Ausdauer steht für sie nicht ganz oben auf der Beliebtheitskala, doch auch hier zeigt sie Durchhaltevermögen und Disziplin. Trainiert wird Livia von Noëlaïneza Augustin, die ihre Athletin so beschreibt:

«Livia ist ein fleissiges, intelligentes und zuverlässiges Mädchen. Sie schafft es, das, was sie gelernt hat, umzusetzen. Es macht Freude, sie zu trainieren.»

Die Verbindung von Schule und Leistungssport ist eine Herausforderung. Doch dank einer Dispens kann Livia am Sportklassentraining teilnehmen. In ihrer Freizeit verbringt sie gerne Zeit mit Freunden, liest, backt oder schläft viel. Ausserdem achtet sie stets auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Für die Sommersaison 2025 hat sie sich klare Ziele gesetzt: Neue Bestleistungen in allen Disziplinen und, wenn möglich, eine weitere Medaille bei den Schweizermeisterschaften, entweder im Mehrkampf im Juni in Lausanne oder in einer Einzeldisziplin Mitte September in Zofingen. Langfristig träumt Livia davon, einmal an einem internationalen Wettkampf teilzunehmen. Begleitet wird sie auf diesem Weg von ihrem Motto: «If you want to be the best, you have to do the things other people aren't willing to do» (Wenn du die Beste sein willst, musst du die Dinge tun, die andere nicht tun wollen).

Liebe Livia, wir wünschen dir weiterhin viel Spass und gutes Gelingen bei deinen sportlichen Vorhaben.

VON ALINA RUPPEN

Übergangsbestimmungen für den neuen 700g-Speer

Die von World Athletics geplante Einführung eines neuen 700g-Speers für die Kategorie U18M verzögert sich wegen Lieferengpässen. Deshalb hat die Wettkampfkommision Übergangsbestimmungen für die Saison 2025 beschlossen.

World Athletics hat die für den 1. April 2025 geplante Einführung eines neuen 700g-Speers kurzfristig bis zum 1. November 2025 zurückgestellt. In der kommenden Sommersaison dürfen folglich an Wettkämpfen beide Speermodelle genutzt werden, wobei in den Resultaten und Statistiken keine Differenzierung vorgenommen wird. Weil entsprechende Messgeräte allenfalls nicht verfügbar sind, hat die Wettkampfkommision von Swiss Athletics beschlossen, dass in der Gerätekontrolle in diesem Jahr nur das Gewicht, nicht aber die Geometrie der Speere überprüft werden muss. Stand heute dürfen ab 2026 nur noch die neuen 700g-Speere genutzt werden.

Für den 700g-Speer gibt es neue Masse:

	MIN	MAX.
GESAMTLÄNGE DES SPEERS		
BISHER	2300mm	2400mm
NEU	2400mm	2500mm

	ENTFERNUNG SPITZE <> SCHWERPUNKT	
BISHER	860mm	1000mm
NEU	850mm	990mm

	ENTFERNUNG SCHWERPUNKT <> SPEERENDE	
BISHER	1300mm	1540mm

P.P. CH-5034 Suhr DIE POST

speaker

AUSGABE MAI 2025



Das Mitteilungsorgan des Aargauischen Leichtathletikverbandes



Der Höhenflug geht weiter

Mit grosser Freude und Stolz blicken wir auf die herausragenden Leistungen unserer Aargauischen Leichtathlet*innen im Jahr 2024 zurück. Die vergangene Saison war geprägt von beeindruckenden Erfolgen und persönlichen Bestleistungen, die unsere Athlet*innen auf nationaler und internationaler Bühne erzielt haben. Diese Erfolge sind das Ergebnis harter Arbeit, unermüdeten Trainings und der Unterstützung durch die engagierten Trainer*innen und Betreuer*innen. Sie spiegeln den starken Zusammenhalt und die Leidenschaft wider, die die Aargauische Leichtathletikszene auszeichnen. Mit Blick auf die neue Saison 2025 sind wir voller Zuversicht und Vorfreude. Unsere Athlet*innen bereiten sich intensiv auf die kommenden Herausforderungen vor, haben sich ehrgeizige Ziele gesetzt und bereits an den Indoor-Schweizermeisterschaften 2025 erste Zeichen gesetzt. Wir danken allen Unterstützern, Sponsoren und freiwilligen Helfenden, die unsere Athlet*innen auf ihrem Weg begleiten und ihnen den Rücken stärken. Gemeinsam werden wir auch in der neuen Saison viele unvergessliche Momente erleben. Ich freue mich darauf.

VON PHILIPP STAUBLI, VORSTAND

Impressum

Ausgabe Mai 2025
Nr. 1/41. Jahrgang

Auflage 1700 Exemplare

Redaktion Alina Ruppen

Adressänderungen

alina.ruppen@alv-athletics.ch

Gestaltung und Layout

Sven Fischer – fika.ch

Titelbild Niklas Berger

Druck Druckerei AG Suhr,

5034 Suhr, drucksuhr.ch

Das Mitteilungsblatt des

Aargauischen Leichtathletik-

verbandes erscheint dreimal

jährlich und geht an alle

Mitglieder des ALV. Weitere

Informationen und eine

kostenlose digitale Ausgabe finden

Sie unter alv-athletics.ch

LEADINGPARTNER

MIGROS

Aargauische Kantonalbank

LEISTUNGSPARTNER

CONCORDIA

FLEXDRESS

SWISSLOS



Gemeinsam in Bewegung am 35. Aargauer Volkslauf

Am Sonntag, 27. April 2025, fand der 35. Aargauer Volkslauf in Aarau statt. Bei idealen Laufbedingungen trafen sich rund 700 Läufer*innen im Leichtathletikstadion Schachen zu einem Tag voller Bewegung, Freude und Spass.

FOTOS: ELIAS DENZLER

Die verschiedenen Kategorien lockten ambitionierte Läufer*innen, gemütliche Jogger*innen, Walker*innen sowie zahlreiche Kinder, Jugendliche und Familien an. Die Naturlandschaft in frühlingshafter Umgebung sorgte für eine besonders schöne Laufstimmung an der Aare. In den Nachwuchskategorien starteten die Kinder und Jugendlichen über Distanzen von 1km, 2km, 3km und 4.9km. Die 30 Familien legten am Famigos Run eine Distanz von 2km zurück. Die Aufregung am Start bei den Kindern und Familien war gross, der Stolz und die Freude im Ziel noch um einiges grösser. Ein Highlight bei den Kindern war das beliebte Maskottchen «Kabi», welches die Kinder am Ende des Laufs herzlich in Empfang nahm und gebühlich feierte.

In der Hauptstrecke von 16.2km ging es neben den Kategoriensiegen um den begehrten Titel der schnellsten Aargauerin und des schnellsten Aargauers.

Die schnellste Aargauerin heisst Angela Massenz (zum zweiten Mal in Folge) mit einer Zeit von 1:00:07, gefolgt von Fiona Jungen und Simone Hegner. Der schnellste Aargauer heisst Eric Muthomi Riungu (zum zweiten Mal in Folge) mit einer Zeit von 50:00:05, gefolgt von Sakarie Mohamed Abdi und Lukas Burghardt. Die Walker*innen legten eine Strecke von 10.6km zurück, während die Jogger*innen zwischen einer Distanz von 4.9km und 10.4km wählen konnten.

Der ALV bedankt sich bei allen Sponsoren, dem OK-Team sowie den rund 80 Helfer*innen. Dank der finanziellen und personellen Unterstützung war es auch dieses Jahr wieder möglich, junge und erwachsene Läuferinnen und Läufer in Aarau zu einem unvergesslichen Lauftag zusammenzubringen. Wir freuen uns bereits auf den Sonntag, 26. April 2026, und die nächste Ausgabe des Events.

VON RAHEL SCHMID

Dem Regen getrotzt!



Vom 13. – 19. April verbrachten 80 Nachwuchsathlet*innen und das 10-köpfige Leiter- und Küchenteam eine Woche in Tenero.

FOTO: ALV LEITERTEAM TENERO

Eine Woche voller Sport, Abenteuer und neuer Freundschaften liegt hinter uns – und was für eine! Schon am ersten Tag ging es nach der Ankunft direkt los: Betten beziehen, Lagerpulli abholen, Lagerfoto schiessen und das Gelände erkunden. Mit Spielen am Strand, Sitzball auf dem Beachvolleyfeld und kleinen Akrobatikeinlagen verging die Zeit wie im Flug. Beim abendlichen Orientierungslauf bewiesen die Kids Teamgeist und Geschick – ein perfekter Einstieg in die Woche.

Am zweiten Tag fanden bei trockenem Wetter die ersten Trainings statt. In Vorbereitung auf den UBS Kids Cup wurde fleissig an Technik und Ausdauer geübt. Der Abendklang entspannt bei einem gemütlichen Filmabend aus. Der dritte Tag stand im Zeichen der Wettkämpfe: In der Leichtathletikhalle zeigten die Kinder starke 1000-Meterläufe, eine Bestleistung jagte die nächste. Auch am UBS Kids Cup überzeugten alle mit tollen Resultaten. Beim abendlichen Quiz bewiesen die Kids nicht nur

Sport-, sondern auch ihr Allgemeinwissen.

Am vierten Tag machte uns das Wetter einen Strich durch die Rechnung. Aber kein Problem: Plan B führte uns ins Splash & Spa Tamaro! Rutschen, Wellen und jede Menge Spass sorgten für leuchtende Augen. Zurück im Camp sorgte ein gemütlicher Grill- und Kinoabend für perfekte Lagerstimmung.

Am fünften Tag konnten wir wieder in der Halle und teils draussen trainieren. Stabhochsprung, Sprint, Kugelstossen, Speerwurf und eine spannende Stafette sorgten für viel Bewegung und tolle Erfolgsergebnisse. Am Nachmittag nutzten wir das trockene Wetter für weitere Einheiten auf der Rundbahn und ein unterhaltsames Rasenspiel.

Der letzte volle Lagertag brachte nochmals Sonne, Energie und Action! In der Morgensession standen Staffelläufe, Drehwurf und Stabhochsprung auf dem Programm. Am Nachmittag folgte das traditionelle Plauschturnier mit spannenden Volleyball-, Fussball- und Basketballspielen. Beim abschliessenden Quiz und der kleinen Afterparty wurde noch einmal richtig gefeiert. Tenero 2025 bleibt uns allen in bester Erinnerung – schön wart ihr mit dabei!

VOM ALV LEITERTEAM TENERO

Rekorde im Rampenlicht

Wir gratulieren zu den hervorragenden Leistungen. Es sind so viele, dass nicht alle hier Platz finden. Weitere Rekorde sind auf unserer Webseite einsehbar.

3356p

Lucia Acklin
5-Kampf indoor
WU20
26.01.2025

7.08s

Nio Zuffio
50m indoor
MU14
26.01.2025

6.66s

Selina Furler
50m indoor
WOM & WU23
26.01.2025

1:19:06 min

Robin Gloor
600m indoor
MAN/MU23/MU20
26.01.2025

3:15:60 min

Hannah Helbling
1000m indoor
WU14
01.03.2025

33:48 min

Giulia Fulginiti
10000m auf der
Strasse
WOM & WU23
13.04.2025

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

Aargauischer Leichtathletikverband Aargauische Kantonalbank

Neue Gesichter im Vorstand



Anlässlich der Delegiertenversammlung vom 8. März 2025 wurden Mirjam Gautschi und Philipp Staubli in den Vorstand gewählt. Die beiden stellen sich euch nochmals kurz vor.

FOTOS: FABIO BARANZINI

Mein Name ist Philipp Staubli, 50 Jahre jung, und ich bin leidenschaftlicher Leichtathlet, wobei ich mich nun schon seit längerer Zeit vom Aktiv- zum Passiv-Athlet gewandelt habe. Meine Lieblingsdisziplin zu Aktivzeiten war der Mehrkampf, in welchem sich alle Disziplinen vereinen und die Vielfältigkeit und Ausgeglichenheit in allen Sparten der Leichtathletik wichtig sind.

Obwohl ich viele Disziplinen ausprobiert habe, stellte sich heraus, dass die Mittel- und Langstrecken nicht wirklich mein Ding sind. Umso mehr freue ich mich, nun nebst der Vorstandstätigkeit im ALV auch im OK des Aargauer Volkslaufs mitzumachen. Wer weiss - vielleicht entfacht es ja eine neue Leidenschaft. Beruflich leite ich als Vor-

sitzender der Bankleitung die Raiffeisenbank an der Limmat mit Geschäftsstellen in Dietikon und Schlieren. Durch meine drei Kinder, welche Leichtathletik ausüben oder ausgeübt haben, begann ich mich wieder stärker in die LA-Szene einzubinden. Meine ersten Berührungspunkte mit dem ALV hatte ich vor wenigen Jahren, als ich an einem regionalen Wettkampf als Trainer der LA Mutschellen teilnahm und Christian Winter mit seinem Feuer für den ALV kennenlernte. Im Vorstand des ALV bin ich für das Ressort Sponsoring und Partnerschaften verantwortlich, wo ich mich für die Förderung und Weiterentwicklung der Leichtathletik einsetze. Gleichzeitig bin ich seit zwei Jahren auch als Trainer im ALV-Lager Tenero tätig, was mir sehr viel Freude bereitet.

Ein Ziel, das ich mir für meine Vorstandstätigkeit gesetzt habe, ist die weitere Stärkung des Sponsorings und damit die nachhaltige finanzielle Grundlage für den ALV zu optimieren. Ich freue mich darauf, meine Leidenschaft und mein Engagement in den Dienst des ALV

zu stellen und die Leichtathletik im Kanton Aargau weiter voranzubringen.

Mein Name ist Mirjam Gautschi und ich bin 27 Jahre alt. Meine Leidenschaft für die Leichtathletik habe ich etwa im Alter von 8 Jahren entdeckt – dank meiner Mutter, die mich motivierte, diese Sportart auszuprobieren. Meine ersten Schritte in der Leichtathletik machte ich beim TV Buchs, dem ich bis heute treu geblieben bin. Während meiner Zeit als aktive Athletin gehörten die Mittelstrecken zu meinen Lieblingsdisziplinen. Auch heute noch trainiere ich einmal wöchentlich im TV Buchs, nicht nur zur Erhaltung meiner Fitness, sondern auch wegen den Trainingspartner*innen und des angenehmen Austauschs, die das Training für mich besonders machen. Beruflich arbeite ich als Physiotherapeutin, was mir nicht nur in meiner eigenen sportlichen Entwicklung, sondern auch in der Betreuung anderer Athlet*innen zugutekommt.

Im Laufe der Jahre hatte ich bereits mehrere Kontaktpunkte in verschiedenen Rollen mit dem Aargauischen Leichtathletikverband. Sei es als Athletin in Kadertrainings und an Kaderzusammenzügen, als Teilnehmerin im Tenero und St. Moritz Lager und zuletzt auch als Trainerin im St. Moritz Lager. Diese Erfahrungen haben mir wertvolle Einblicke in die Organisation und das Funktionieren des Verbandes gegeben.

Nun freue ich mich darauf, als neues Vorstandsmitglied im Ressort RLZ (Regionales Leistungszentrum) aktiv mitzuarbeiten und das Ganze aus einer neuen Perspektive kennenzulernen. Es ist mir ein grosses Anliegen, meine Begeisterung für die Leichtathletik einzubringen, um die Leichtathletik im Aargau weiter zu fördern, und den Athlet*innen optimale Trainingsbedingungen zu bieten. Ich freue mich auf diese spannende Herausforderung.

Happy Birthday

Im Mai, Juni, Juli, August und September feiern einige Ehrenmitglieder des Aargauischen Leichtathletikverbands ihren Geburtstag. Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen ihnen auf diesem Weg viel Freude, beste Gesundheit und spannende Sportmomente.

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



«Ich bekomme von allen grossen Support und weiss, dass ich nicht alleine bin.»

Mit Jill Peter (TV Buchs) hat das Trainingslager in Tenero eine neue Lagerleitung gefunden. Nach zweimal als Athletin und fünfmal als Leiterin wagt sie den Rollenwechsel.

FOTO: PETER BRÜHLMANN

Wie hast du zur Leichtathletik gefunden?

Da meine Mutter selbst auch Trainerin war und sie meinen Bruder und mich immer mit ins Training genommen hat, bin ich hängen geblieben und mittlerweile auch schon über 5 Jahre Trainerin beim TV Buchs.

Welche Disziplinen hast du hauptsächlich während deiner Aktiv-Zeit gemacht?

Am liebsten machte ich Speer, auch heute noch eigentlich alles, was mit werfen zu tun hat.

Was macht dich als Trainerin aus?

Ich versuche das Training immer mit Spass zu verbinden, so dass es den Kindern gefällt und sie gerne zu uns kommen. Dies gelingt uns, denn wir dürfen immer mit ca. 25 Kindern rechnen, was für unseren kleinen Verein wie Buchs sehr viel ist. Und ich bin froh um die Unterstützung der anderen Trainer*innen in unserem Verein, denn sie helfen mit ein abwechslungsreiches und spannendes Training zu gestalten.

Wie war dein Start in der Rolle als Hauptleiterin?

Ich bekomme von allen grosse Unterstützung und ich weiss, dass ich nicht alleine bin. Ich habe eine super Leiter*innengruppe mit dabei, auf die ich mich verlassen kann. Daher freue ich mich schon sehr darauf nach Tenero zu gehen und alle zu begrüßen.

Was ist dein Lieblingsprogramm im Lager?

Die verschiedenen Abendunterhaltungsprogramme sind immer wieder ein neues Highlight. Aber auch die Möglichkeit alles auszuprobieren und den Kindern etwas beizubringen.

Gibt es etwas am Lager, was du gerne verändern möchtest?

Das Lager ist gut aufgebaut und wir haben auf dieses Jahr nur ein paar Anpassungen/Modernisierungen vorgenommen im Trainingsplan sowie einen WhatsApp-Kanal eröffnet, um die Familien Zuhause auf dem Laufenden zu halten. Es sind Kleinigkeiten, die schon viel verändern.

Liebe Jill, wir danken dir für deinen unermüdbaren Einsatz und freuen uns auf weitere tolle Lager mit dir.

VON ALINA RUPPEN

Frischer Wind an den Kantonalen Staffelmeisterschaften

Am 28. Juni ist es soweit: In Stein finden die Kantonalen Staffelmeisterschaften statt, welche das erste Mal durch den TV Stein organisiert wird.

FOTO: JANA SCHUPPISSER

Der Breitensportverein, der in den Bereichen Handball, Polysport und Leichtathletik aktiv ist, hat in den vergangenen Jahren bereits verschiedene Veranstaltungen organisiert, allerdings noch nie im Bereich Leichtathletik. Mit Blick auf das Aargauer Kantonaltornfest 2028, das der Verein ausrichten wird, bietet sich nun mit der Durchführung der Staffelmeisterschaften eine ideale Gelegenheit, erste Erfahrungen in der Organisation eines Leichtathletik-Anlasses zu sammeln. Das OK besteht aus sechs Mitgliedern, die gemeinsam dem Anlass frischen Wind verleihen wollen. Auch jüngere Vereinsmitglieder werden aktiv eingebunden und übernehmen Verantwortung – ein wichtiger Schritt für die nachhaltige Entwicklung der Vereinsarbeit.

Ein besonderes Augenmerk liegt in diesem Jahr auf der Integration der Kategorie PluSport: «Hierfür setzen wir

auf die Synergie mit der Stiftung MBF, die bei uns im Dorf ansässig ist. Zusätzlich führen wir eine Steeple-Staffette als Plauschkategorie ein – damit möchten wir die Attraktivität für Turnvereine erhöhen und die Turnerel und Leichtathletik noch enger zusammenbringen» erzählt uns Patrick Ankli (OK-Mitglied und Präsident des TV Stein). Zu den Herausforderungen zählen die Suche nach genügend Helfenden, das Finden von Sponsoren sowie das Generieren einer möglichst hohen Anzahl an Anmeldungen. Doch das OK ist hochmotiviert: Nach diesem Jahr möchten sie die Staffelmeisterschaften noch zwei weitere Male durchführen – und den Anlass danach mit frischer Energie und neuen Ideen an ein neues Team übergeben.

VON ALINA RUPPEN



Facts

- 6-köpfiges OK
- 38 Helferschichten
- 3-5 teilnehmende Staffeln vom TV Stein
- 100 Stunden Organisation

OFFENE AARGAUER STAFFELMEISTERSCHAFTEN



INFOS & ANMELDUNG:



LINK



SAMSTAG
28. JUNI 2025

STEIN BUSTELBACH

Anmeldeschluss ist am Samstag, 14. Juni!
Wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen und Startende.



Was du wissen musst!

Für die Nachwuchskategorien gelten die nachfolgenden Schutzbestimmungen. Sie haben gegenüber allen anderen Regelungen Vorrang. Eine Missachtung der Schutzbestimmungen führt zur Disqualifikation in den betreffenden Disziplinen. Allfällige Resultate, welche unter Missachtung der Schutzbestimmungen erzielt wurden, werden für ungültig erklärt und aus den Rang- und Bestenlisten gestrichen.

An von Swiss Athletics bewilligten Wettkämpfen im Stadion sowie an den Schweizer Meisterschaften ausser Stadion dürfen nur folgende maximalen Distanzen gelaufen werden:

- U10 1000m respektive 2km
- U12 2000m respektive 3km
- U14 3000m respektive 5km
- U16 10km
- U18 Halbmarathon

An von Swiss Athletics bewilligten Wettkämpfen im Stadion sowie an den Schweizer Meisterschaften ausser Stadion dürfen Athlet*innen der Kategorien U10, U12 und U14 am gleichen Wettkampftag nur einen Lauf von 600m und länger bestreiten.

Mit jedem Einsatz gewinnt der Aargauer Sport

SWISSLOS
Sportfonds Aargau