

Punkten und  
abheben.



Fliegen Sie an Ihr Traumziel. Mit dem UBS KeyClub. Einfach kostenlos Mitglied werden, mit verschiedenen Bankgeschäften wertvolle Bonuspunkte sammeln und von einem riesigen Angebot attraktiver Gratisprämien profitieren. Zum Beispiel Traumreisen, Blumen, Konzerttickets, Zinsbonus und vieles mehr.

Jetzt informieren und profitieren:  
[www.ubs.com/keyclub](http://www.ubs.com/keyclub) oder  
Telefon 0800 810 600.

UBS KeyClub.  
Das Bonussystem  
für Punktesammler.



# LV NEWS



Kid's City in Baden

**SCHMOCKER AG**  
WORT & BILD  
WETTINGEN



Wo Ihr Wort und Bild  
Höchstleistungen erbringen.

Schmocker AG  
Lägerstrasse 26 5430 Wettingen  
Telefon 056 437 40 40 Telefax 056 437 40 41  
E-Mail: info@schmocker.ch www.schmocker.ch

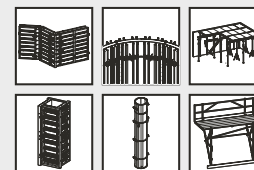
**Claude Linsi**

**Bauleitungen**

Selbständiges, unabhängiges  
und flexibles Büro für  
Bauleitung und Bauberatung

**Sie als Produzent – wir übernehmen gerne die Regie!**

Landstrasse 164  
5415 Nussbaumen  
Tel. 056/290 10 15  
Fax 056/290 10 16  
E-Mail: claudelinsi@pop.agri.ch  
Regula Dubs: 079/629 77 70  
Claude Linsi: 079/431 75 36



**NOE-Schaltechnik**  
bringt Beton in Form  
und hält die  
Kosten im Rahmen.

**NOE-Schaltechnik**  
Wässermattstrasse 12, 5004 Aarau  
Tel. (062) 8343310, Fax (062) 8343329  
E-Mail info@noe-schaltechnik.ch  
Internet www.noe-schaltechnik.ch



konfektioniert  
schrumpft  
verschweisst  
verpackt  
versendet

Schwimmbadstrasse 43, 5430 Wettingen  
Telefon 056 437 35 50, Telefax 056 437 35 55

**Präsident**

Linus Egger  
Tobelstr. 8, 5416 Kirchdorf  
Tel. P.: 056/282 56 50  
Fax P.: 056/282 56 52  
l.egger@bluewin.ch

**Cheftrainer/Training Erwachsene**

Hilmar Lange  
Landstrasse 109, 5430 Wettingen  
Tel. P.: 056/427 37 11  
hilmarlange@datacomm.ch

**Finanzchefin, Sponsoring, Kassierin**

(10er-Club, Donatoren, Gönner, Supporter)  
Petra Egger  
Boldistrasse 17, 5415 Nussbaumen  
Tel. P.: 056/282 30 27

**Abteilungsleiter Jugend**

Ralph Hunziker  
Hintermatthof 9, 5452 Oberrohrdorf  
Tel. P.: 056/496 34 78  
ralph\_hunziker@hotmail.com

**Abteilungsleiter Schüler**

Christoph Kuhn  
Ausserdorfstr. 6, 8918 Unterlunkhofen  
Tel. P.: 056/634 27 53  
christoph.kuhn@bucher-gmbh.ch

**Veranstaltungschef**

Beat Göhring  
Rte. d'Ambilly 38, 1226 Thônex  
Tél. P./Fax.: 022/860 23 55  
veranstaltungen@lvwettingenbaden.ch

**Materialchef**

Hanspeter Fischer  
Weststrasse 24, 5432 Neuenhof  
Tel. P.: 056/406 10 93

**Koordination Stammvereine,****Presse**

Werner Sekinger  
Bachstr. 83, 5436 Würenlos  
Tel. P.: 056/424 39 27  
Fax P.: 056/424 39 63  
werner.sekinger@freesurf.ch

**Athletenvertreter/innen**

Arlette Hunger  
Holzmattstrasse 34, 8953 Dietikon  
Tel. P.: 01/741 19 70  
arlette.hunger@swissonline.ch

Christine Zimmermann  
Lägernstrasse 25, 5430 Wettingen  
Tel. P.: 056/426 98 19  
chzimmer@student.ethz.ch

Stefan Mörker  
Weiherstrasse 4 a, 5417 Untersiggenthal  
Tel. P.: 056/288 26 13  
stefan\_moerker@hotmail.com

Wolfram Ebner  
Hardstrasse 18  
5430 Wettingen  
Tel. P.: 056/427 03 51  
athletenvertreter1@lvwettingenbaden.ch

**LV-Sekretariat**

Heike Rack Huser  
Buacherweg 36 a  
5443 Niederrohrdorf  
Tel.: 056/470 11 54  
Fax: 056/470 11 53  
E-Mail: heike.rack@ifta.ch

**Korrespondenzadresse**

LV Wettingen-Baden  
Postfach 2186  
5430 Wettingen 2

	Seiten
<b>Das Wort des Präsidenten</b>	<b>5</b>
<b>Abteilung Schüler</b> Erdgas CH Final / Kid's City / Hochdorf / Engagement und Teamgeist	<b>6-11</b>
<b>Abteilung Jugend</b>	<b>12-14</b>
<b>Abteilung Erwachsene</b> Europameisterschaft, 400 Meter-Hürdenlauf-Juniorinnen	<b>16-19</b>
<b>Theorie-Ecke: Gymnastik – Stretching – Wippen?</b>	<b>20-21</b>
<b>Resultate Hochdorfer Mehrkampfmeisterschaften</b> 22. September 2001	<b>22</b>
<b>9. Tägi-Meeting</b> am 19. Januar 2002, Sporthalle Tägerhard Wettingen	<b>23</b>
<b>Termine 2002</b>	<b>24-25</b>
<b>Sponsoren</b>	<b>26</b>
<b>Grüsse und Gratulationen</b>	<b>27</b>
<b>Athletenentschädigung 2001</b>	<b>28-29</b>
<b>Administratives</b>	<b>30</b>
<b>Weihnachtsgrüsse</b>	<b>31</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>32</b>

LV-Nachrichten (Winter 2001)  
 erscheint: 5 x jährlich  
 Auflage: 450  
 Layout: Schmocker AG, Wort & Bild, Lägerstrasse 26, 5430 Wettingen  
 Druck: Wohler Druck AG, Im Grund, 8957 Spreitenbach  
 Redaktion: LV-Sekretariat in Zusammenarbeit mit Walter Bicker (Schmocker AG)  
 Titelbild: Kid's City in Baden (Photos Christoph Kuhn, Unterlunkhofen)

Redaktionsschluss LV-Nachrichten 1/2002 (Jahresbulletin): 14.01.2002

**ständig unter Strom!**

**Auf** zur kostenlosen, erlebnisreichen Strom-Entdeckungsreise.  
 Besucht unser Informationszentrum. Allein, mit der Familie, als Schulklasse und Gruppe.  
 Wir bieten täglich Strom.

**Informationszentrum**  
 Kernkraftwerk Leibstadt  
 5325 Leibstadt, Tel. 056-267 72 50  
 Täglich geöffnet von Montag bis Samstag 9-12 Uhr und 13-17 Uhr, Sonntag 13-17 Uhr.  
 Feiertage geschlossen.

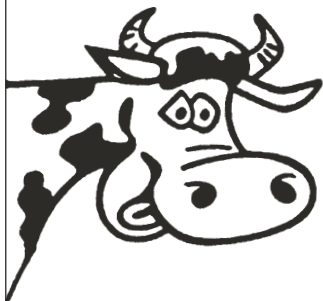
**SULZER INFRA**

**Komfort und Umweltschutz**  
 Angenehme Wärme – bei sparsamstem Energieverbrauch

Aarau 062 837 15 15  
 Baden 056 204 92 00 T  
 056 204 92 01 F

**24-Stunden-Service** 0800 888 788

**Tag Nacht**



**Für Fleisch, Wurst und Fisch**

Metzgerei

**Müller**

Weite Gasse 12  
5400 Baden  
Telefon 056 222 69 04  
Telefax 056 222 70 94

**MARKA  
Sport**

**Bekleidung für  
Sport + Freizeit**

**Fachkundige Beratung – unsere Stärke!**

**Baden, Mellingerstrasse 1, Telefon 056 222 22 28**



## Das Wort des Präsidenten



### Liebe LVler

In wenigen Wochen geht das Vereinsjahr 2001 zu Ende. Wir können auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken. Sportlich gesehen war das vergangene Jahr das erfolgreichste seit 1993.

An Kantonalen- sowie Schweizermeisterschaften wurden Plätze an der Spitze belegt. Es begann an den Hallenmeisterschaften mit der Bronzemedaille von Pamela Märzendorfer. An den Schweizer Einkampfmeisterschaften der Erwachsenen und im Nachwuchsbereich erzielten wir vier (2 x Pamela, Karin, und Johannes) Podestplätze. Diese Steigerung im Nachwuchsbereich gegenüber dem letzten Jahr lässt uns für die Zukunft hoffen. Zum Abschluss der Freiluftsaison wurde die Saison mit dem Meistertitel der Frauen über 3 x 800 m Staffel (Pamela Märzendorfer, Arlette Hunger, Manuela Bänziger) und der Bronzemedaille der Männer (Yves-Alain Bicker, Wolfram Ebner, Matthias Oberli, Domenic Keller) über 4 x 100 m Staffel gekrönt.

Nicht nur die Spitzenresultate haben auf die LVWB aufmerksam gemacht, sondern auch die breite Basis im Schüler- und Jugendbereich. Beide Abteilungen sind im letzten Jahr weiter gewachsen. Dies ist sicher eine wichtige Grundlage für den Verein.

Trotz Erfolgen müssen wir weiterhin hart an unseren Schwächen arbeiten. Nur so ist es möglich, einen weiteren Schritt vorwärts zu kommen. Im nächsten Jahr werden wir wiederum einige Anlässe organisieren. Wir starten mit dem traditionellen Tägimeeting am 19. Januar 2002. Am 23. März steht der Limmatlauf auf dem Programm. Nebst dem 1000-m-Cup und dem Mietrup-Cup führen wir am 8. September ein Jugendmeeting in der Aue durch. Für diese Anlässe benötigen wir wiederum zahlreiche Helfer und Helferinnen. Ich bitte Euch, reserviert diese Daten.

An dieser Stelle möchte ich allen Sponsoren, Helferinnen, Helfern, Trainerinnen, Trainer, Athletinnen, Athleten und allen, welche die LV im vergangenen Jahr unterstützt haben recht herzlich danken.

Für die kommenden Festtage wünsche ich der ganzen LV Familie alles Gute und ein erfolgreiches 2002.

Euer Präsident  
Linus





# Abteilung Schüler

## Erdgas Athletik Cup CH Final vom 29. September in Luzern

Für Matthias Mosbeck galt es am 29. September nochmals ernst. Er hatte sich am CH Final des Athletic Cup zu bewähren. Als einziger LV'ler hat er sich für diesen Wettkampf qualifiziert. Dem entsprechend war auch die Nervosität. Im Dress des aargauischen Leichtathletikverbandes machte sich Matthias auf für den Start über 60 m in seiner Kategorie, den Knaben Jahrgang 1990 bereit. Da standen alle Mitkonkurrenten aus der ganzen Schweiz. Alle hatten sich in ihren Kantonen bereits gegen eine grosse Konkurrenz durchgesetzt. Und endlich, nach scheinbar unendlichem Warten war seine Serie an der Reihe. Nicht ganz optimal verlief der Start, aber dann drehte Matthias auf und konnte mit den Schnellsten mithalten. Das war doch ein geglückter Auftakt. Die zweite Disziplin war dann der Hochsprung. Bei den kantonalen Ausscheidungen war er noch der einzige seines Jahrgangs, der sich für den Hochsprung an Stelle des Weit-

sprunges entschied. Und hier beim schweizerischen Final ??? Nicht viel anders. Nur zu dritt wagten sie sich an den Hochsprung. Alle übrigen versuchten sich beim Weitsprung. Aber dies irritierte Matthias nicht, und mit der übersprungenen Höhe von 1.30 m egalisierte er seine persönliche Bestleistung. Nur



wenig fehlte und Matthias hätte 1,35 m geschafft. Als letzte Disziplin stand dann noch der Ballwurf auf dem Programm. Und auch hier legte sich Matthias nochmals mächtig ins Zeug. Mit seinem letzten Wurf erzielte er eine Weite von über 41 m. So weit hatte er zuvor noch nie geworfen. Gespannt war man jetzt natürlich auf das Endergebnis. In der Zwischenzeit, bis zum Rangverlesen,

Photos: Christoph Kuhn

konnte man noch ein begehrtes Autogramm und Poster von André Bucher erhaschen, der persönlich an diesem Wettkampf anwesend war. Auch andere bekannte Schweizer Leichtathleten waren anwesend (Anita Weyermann, Sabine Fischer etc.) Dann war da auch noch die Kantonalstaffel, bei der Mat-



Christoph Kuhn

## Kid's City vom 5. und 6. Oktober in Baden

Im Rahmen von Kid's City hatte unsere Schülerabteilung Gelegenheit, die LV und unser Wirken im Nachwuchsbereich zu präsentieren. Wir haben hierfür eine kleine Mini-Olympiade kreiert. Mit Zielwurf, einem Lottosprint und dem Reifenspringen haben wir drei spassige Disziplinen ausgewählt. Alle Kinder, die den Wettkampf beendeten, erhielten ein kleines Diplom und ein Stirnband. Dieser Anlass fand während den Herbstferien statt. Es war erfreulich, wie viele Kinder aus der Region Baden sich daran beteiligten. Natürlich spielte das grandiose Herbstwetter mit. Über 180 teilnehmende Kinder machten diesen Anlass auch für uns zum Erfolg. An dieser Stelle

thias als Jüngster auch noch zum Einsatz kam und zusammen mit seinen Kollegen eine tolle Leistung zeigte. Dann war endlich die Siegerehrung und es stand fest, dass sich Matthias im 9. Rang unter den 10 besten Schweizern seines Jahrganges klassiert hatte.

Herzliche Gratulation für diesen tollen Wettkampf.





möchte ich den Helfern und Helferinnen Felicia Flury, Marion Kopp, Reto Som, Yannick Meier, Ralph Hunziker und Dominic Wolf ganz herzlich für ihr Engagement danken. Ich glaube, auch im nächsten Jahr werden wir wieder mit von der Partie sein.

Euer Abteilungsleiter Christoph



Bereits stehen wir wieder mitten im Hallentraining das am Montag jeweils von 17 Uhr 30 bis um 18 Uhr 45 in der Turnhalle Altenburg in Wettingen und am Donnerstag von 18 Uhr 45 bis um 20 Uhr 30 in der KV Turnhalle in Baden Oberstadt zusammen mit dem STV Baden stattfindet. Beide Trainings sind gut besucht und werden durch das Betreuerteam Dominic Wolf, Nadine Grossmann, Dani Hunger, Christoph Kuhn und vom STV Baden Ursi Anner und Pascal Lussy bestens betreut.

Am Ende der Saison fanden noch 2 Wettkämpfe statt, bei denen auch LV Kid's beteiligt waren.

### Hochdorfer Mehrkampfmeisterschaften

Bei garstigen äusseren Bedingungen mit viel Regen und kühlen Temperaturen fand der für die meisten letzte Wettkampf der Saison 2001 statt. Trotz des misslichen Wetters fanden sich 12 Schüler(innen) der LV zusammen mit

den Betreuern Koni Grossmann, Beat Füglistaler, Dominic Wolf und Christoph Kuhn in Hochdorf ein. Es entwickelte sich ein spannender und interessanter Mehrkampf. Dabei gab es beliebtere und weniger beliebte Disziplinen, aber jeder hatte das gleiche Pensum zu absolvieren. Unterschiedlich kamen die Kid's mit dem Wetter zurecht. Während es den einen nichts auszumachen schien, wären andere bereits am liebsten nach der ersten Disziplin wieder nach Hause gereist. Da waren teilweise aufmunternde Worte (zum Teil auch energische) der Betreuer nötig.

Besonders zu erwähnen gilt es die Leistungen von Matthias Mosbeck, Tanja Oster, Fabian Toff und Anja Mosbeck. Alle vier errangen die wohlverdiente Aus-

zeichnung, den Lorbeerzweig. Für Anja war dies der erste Wettkampf nach ihrem schweren Unfall im Frühjahr. Dieses Resultat gibt Mumm für das bevorstehende Hallentraining.

Aber auch Caduff Conradin, Heuer Marco, Dietiker Melanie, Flury Felicia, Kissling Serena, Kopp Marion, Willi Laurie, und Emmenegger Jasmin zeigten einen guten Wettkampf, wenn es am Schluss teilweise auch nur knapp nicht für die Auszeichnung reichte. Die Resultate aller waren toll und schlossen, auch wenn das Wetter nicht gut war, an die hervorragenden Leistungen des ganzen Jahres an.

Herzliche Gratulation an Alle, die im Einsatz standen.

### Schüler-Trainingsplan Winter 2001/2002

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schülerinnen und Schüler im Alter von 8 – 12 Jahren mit Christoph Kuhn						
17.30 – 18.45 Altenburg Wettingen						
B-Jugendliche, Schülerinnen und Schüler im Alter von 10 – 14 Jahren mit Dominic Wolf, Nadine Grossmann und Ralph Hunziker						
			18.45 – 20.30 KV-Turnhalle Baden			

## Wie Engagement und Teamgeist beflügeln können

Anhand des vor ca. einem Jahr erfolgten Neuzuganges von Felicia Flury aus Stetten soll die Arbeit und das Engagement der Schülerabteilung vorgestellt werden.

Auf der Suche nach dem/der schnellste(n) Stetter/in merkte Felicia, dass ihr der Sprint am Herzen, wenn nicht gar im Blut liegt. So erkundigte man sich nach allfälligen Trainingsmöglichkeiten in einem Leichtathletikverein. Dank Alois Stadler kam der Kontakt zur LVWVB zustande. Felicia besuchte Schnuppertrainings und merkte sehr bald, dass ihr der sofort spürbare Teamgeist und das Engagement der Betreuer gefielen. Sie entschied sich weiterzumachen. Kein einfacher Entschluss, da meistens auch noch andere Aktivitäten, wie das wöchentliche Training in der Meitliriege oder in der Hip-Hop-Gruppe besucht sein wollen.

Nach dem ersten Aufbautraining während des Winters mit stets lustigen und gut vorbereiteten Trainingseinheiten, ging es gleich einmal darum, dass Erlernte in der ungewohnten Wettkampfatmosphäre

Felicia Flury mit Marcel Schelbert



re umzusetzen. Immer wieder eine gute Einsatzmöglichkeit mit polysportiver Ausrichtung bietet hier der Mietrup-Cup. Dabei kam die fachliche Kompetenz und motivierende Art der Betreuer, hier speziell von Daniel Hunger zum Tragen. Dass fachmännische Auge erkannte beispielsweise sofort, dass das Sprungbein gewechselt werden muss. Wusste Felicia in der Woche vor dem Wettkampf noch nicht viel mit einer Hochsprunglatte anzufangen, gelang ihr im Wettkampf auf Anhieb die beste Tagesleistung in der Kategorie Schülerinnen A. Das gesamte Team schlug sich an diesem warmen Nachmittag, dank der hervorragend organisierten Betreuung überraschend gut, viel besser, als erwartet. Als das Team bei der Siegerehrung auf den obersten Podestplatz gerufen wurden, waren fast alle Mannschaftskameradinnen schon geduscht zuhause. Und wenn unsere lieben Webmaster nicht so reaktionsschnelle Arbeit leisten würden, hätten die betroffenen Athletinnen wohl noch lange nicht von ihrem guten Resultat erfahren. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für den prompten und zuverlässigen Resultatservice, der wirklich genutzt und geschätzt wird!

Das besondere an der Leichtathletik ist nun einmal, dass sie zumeist im Freien stattfindet, und man Wind und Wetter ausgesetzt ist. Das verlangt den Betreuer vor allem auf der motivationstechnischen Seite manchmal die ungewöhnlichsten Aktionen ab. Sei es in Form eines schönen, vor der Sonne schützenden Zeltens oder durch eine minutiös



Felix Sanchez beim Signieren

geplante Wettkampfbetreuung inklusive Socken-Auswind-Service von Christoph Kuhn, wenn es vom Himmel tropft. Aber auch wenn es mal nicht so läuft, sind die Seelenröster zu Stelle. So hat Nadine Grossmann sich schon einen Namen als «gute Fee» gemacht. Was vor allem auf der Elternseite gut ankommt und geschätzt wird, ist die an die Athleten gehenden Informationen vor einem Wettkampf meist in schriftlicher Form, wer wann wo zu erscheinen hat und wie wer wo abgeholt bzw. wieder nach Hause gebracht wird. Auch die Unterstützung auf der materiellen Seite z. B. in Form eines günstigen Nagelschuhverleihs ist hier positiv aufgefallen. Nicht zuletzt damit beginnt jede gute Leistung! Aber auch die Geduld der Betreuer und das fachmännische Heranführen an anspruchsvollere Disziplinen, wie beispielsweise das Hürdenlaufen bei Dominic Wolf, fallen positiv auf. Manchmal ist zwar die eine oder andere disziplinarische Einlage notwendig, die dann aber ohne Murren und vielleicht sogar mit einem Augenzwinkern leichtfüßig in Angriff genommen wird.

Dies alles ist aber immer nur mit einem starken Partner im Rücken möglich, und diesen hat die LVWVB mit der UBS AG gefunden. Davon ist auch Felicia überzeugt, denn sie hat die Teilnahme an «Jugend trainiert mit Weltklasse» als absoluten Höhepunkt der vergangenen Saison empfunden. Schon alleine so ein «Weltklasse»-Stadion einmal betreten zu dürfen, ist schon etwas Besonderes, und das dann auch noch zusammen mit André Bucher und Co... Felicia hatte aber einen anderen Favoriten, und zwar den aus der Dominikanischen Republik stammenden 400-Hürden-Weltmeister Felix Sanchez. Dank André Bucher hatte sie ihn «fast» ganz für sich alleine und konnte ihn gleich noch auf Spanisch interviewen... ein Erlebnis, welches sie bestimmt nicht so schnell vergessen wird!

Obwohl schon fast der Meinung, dass so eine gute Saison nur schwer zu wiederholen sei, wurde Felicia vor einigen Tagen nochmals von der UBS per Post überrascht, als sie nämlich persönlich zum Spaghetti-Plausch in gemütlicher Runde eingeladen wurde.

Nun steht für Felicia und einige ihrer KameradInnen der mit Spannung erwartete Wechsel in die Jugendabteilung zu Ralph Hunziker und Christine Zimmermann bevor. Wir wünschen ihr und ihren KameradInnen dabei ebenso viel Spass, Erfolg und freundschaftliche Momente!

Die Redaktion dankt Jörg Flury für seine Unterstützung und den netten Abend!



# Abteilung Jugend

## Und wieder ist eine Saison zu Ende gegangen...

Es ist wieder grau und kalt draussen, ein eindeutiges Zeichen, dass die Freiluft-saison dem Wintertraining gewichen ist. Wir dürfen auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken und bauen schon unsere Kräfte für die kommende auf, um auch nächstes Jahr unsere Ziele erreichen zu können.

In trüber Erinnerung wird wohl das verregnete Mehrkampfmeeting in Hochdorf bleiben. Die nachlassenden Kräfte, die Temperaturen und der Dauerregen Ende September haben wahrscheinlich bei vielen die Leistungen etwas herabgesetzt. Trotzdem haben alle, die diesem Wetter getrotzt haben, ein dickes Lob für ihren Kampfgeist verdient!

Danach kam die wohl verdiente längere Trainingspause, wo alle Blessuren auskuriert werden konnten. Frisch gestärkt starteten wir dann am 15. Oktober mit dem Wintertraining. Die Anzahl Athleten und die Hallenverteilung stellten uns vor ein grosses Problem: Wo und wie soll ein gemeinsames Training stattfinden? Unser Zuwachs aus der Schülerabteilung war wiederum erfreulich gross und liess unsere Gruppe auf nicht ganz 30 Leute anwachsen. Ein herzliches «Hallo» an alle Zugewanderten!

Leider ist es aber unmöglich mit 30 Leuten in einer Halle ein effizientes Training durchzuführen, und so entschlossen wir



Christine Zimmermann

uns die Gruppe aufzuteilen: Die jüngeren Athleten treffen sich in der Bezirksschule Wettingen am Montag Abend. Die anderen Athletinnen finden sich dann am Mittwoch im Laufkorridor zum wöchentlichen Training ein. Ein zweites Training können wir den jüngeren wegen Hallen- und Trainermangel leider nicht bieten. Aber man kann ja das zusätzliche Lauf- bzw. Ausdauertraining auch individuell anpacken... oder?

Für die älteren Jahrgänge sieht es etwas besser aus: für sie besteht die Möglichkeit ein oder mehrere zusätzliche Trainings bei den Erwachsenen zu absolvieren. Yannick, Reto, Christian und Martin nutzen diese Chance schon aus, und geniessen bei den verschiedenen Trainern ein spezifisches Training. Bei dieser Gelegenheit möchten wir allen Trainern herzlich für die selbstverständliche Inte-

Photos: Heike Rack-Huser



Ralph Hunziker

gration und Betreuung unserer Athletinnen danken.

Wie schon erwähnt, bieten wir in der LV erst ab dem Junioren Alter disziplinspezifische Trainings an. Wir von der Jugendabteilung wollen das eine Training (im Sommer dann wieder zwei) als eine möglichst weitumfassende Fähigkeits- und Fertigungsausbildung anbieten. Vor allem das Wintertraining lässt viel Zeit, diesem Grundgedanken nachzukommen. Das bedeutet, dass auch wir Leichtathleten einmal einen Ball in die Hand nehmen und ein Basketball, Handball oder sonstiges Ballspiel betreiben. Einmal mit dem Rope Skipping, den Jonglierbällen, oder dem Gym-Ball etwas Neues erfahren und ausprobieren. Vielleicht werden wir sogar einmal an die Ringe, das Reck oder den Barren hangen? Alle Fertigkeiten und Fähigkeiten, die man im Kindes- und Jugendalter erlernt hat, bleiben haften und lassen einem neue, komplexe Bewegungsabläufe im späteren Training einfacher erlernen. Somit habt ihr auch gerade die Antwort auf die Frage, weshalb wir euch immer zum Mehrkampftraining verknurren! Vielseitigkeit ist das Zauberwort zum sportlichen Erfolg!

Festen und feiern können auch unsere Jugendlichen: Ein paar haben sich am Saisonabschlussfest in Nussbaumen eingefunden und sich hoffentlich auch gut

amüsiert. (Dem frühen Verabschieden nach folgte die grosse Party vielleicht aber auch erst nach dem guten Pasta-Essen im nächtlichen Ausgang, oder Reto und Yannick?)

Bald schon dürfen ca. 30 Athleten des Nachwuchses wieder bei einem Spaghettiesen zuschlagen. Die UBS lädt die Auserwählten wie jedes Jahr im Dezember zu einem Essen ein. Dieses Jahr wird die Tradition des Pizza-Essens aber etwas gebrochen, da es keine Pizzeria in der Region mit so vielen jungen Leichtathleten aufnehmen wollte. Das Essen bleibt zwar italienischer Art, doch den grossen Raum für einen solchen Spaghettiplausch liefert die Gemeinde Nussbaumen. Vielen Dank Roland, dass wir jedes Jahr auch ein Saison-Abschluss-Fest für die Jugendabteilung feiern dürfen!

Ralph & Christine

Martin und Joël chic am Saison-Abschlussfest



## Jugend – Trainingsplan Winter 2001/2002

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
A-Jugendliche im Alter von 16 – 17 Jahren mit Ralph Hunziker und am Mittwoch auch mit Christine Zimmermann						
		19.00–20.45 Laufkorridor Wettingen		20.00–22.00 Kantihalle Baden	13.00–15.30 Hügel mit Walter Bicker Tägerig	
B-Jugendliche im Alter von 14 – 15 Jahren mit Ralph Hunziker und Christine Zimmermann						
18.30–20.15 Bezirksschule Wettingen						
B-Jugendliche, Schülerinnen und Schüler im Alter von 10 – 14 Jahren mit Dominic Wolf, Nadine Grossmann und Ralph Hunziker						
			18.45–20.30 KV-Turnhalle Baden			

## Gesucht **Gesucht** Gesucht Gesucht Gesucht

**Die Jugendabteilung sucht...**  
**...aufgestellte und motivierte Trainerinnen und Trainer.**  
 (Eine Leiterqualifikation oder andere Ausbildung ist wünschenswert.)

In der kommenden Wintersaison wird die Jugendabteilung (Jugend A & B) der LV Wettingen-Baden mehr als 30 AthletInnen im Alter zwischen 13 und 16 Jahren umfassen. Mit der wachsenden Athletenzahl wollen wir auch das Trainerteam vergrössern.

Bist Du interessiert oder bestehen noch Fragen? Dann melde Dich bitte bei Ralph Hunziker unter:  
**jugendabteilung@lvwettingenbaden.ch oder 076 332 99 05**

## Gefunden? Gefunden? **Gefunden?** Gefunden?

## Service + Verkauf aller Haushaltapparate



A. Reich / H. Abplanalp

5444 Künten  
 Telefon 056/496 38 33/34  
 Telefax 056/496 58 82

## Steffen Autobetriebe AG

Postautohalter Remetschwil  
 Telefon 056 485 89 10  
 Telefax 056 485 89 19  
 E-Mail: steffenbus@bluewin.ch

Seit 75 Jahren für Sie unterwegs

Steffen Garage AG  
 SAAB-Center

5453 Remetschwil Telefon 056 / 485 89 00 Telefax 056 / 485 89 09  
 E-Mail: info@steffengarage.ch <http://www.steffengarage.ch>



# Abteilung Erwachsene

## Chic und Elegant am Saisonabschlussfest

Wer am 2. November den Gemeindesaal in Nussbaumen betrat, musste sich schon die Augen reiben, ab dem von den Athletenvertretern festlich geschmückten Saal und den vielen eleganten Leuten, die man «so» vielleicht noch nie gesehen hatte. Bitschli in Kravatte und Anzug war sicher für viele eine Novität, aber auch Wisel mit schmucker Samtfliege, fiel ein-

mal mehr auf. So soll es tatsächlich Individuen gegeben haben, die ab dem gebotenen Anblick auf dem Absatz umdrehten, um zu Hause noch schnell etwas Passenderes im Schrank zu finden! Es war jedenfalls schön zu sehen, dass das Motto von allen umgesetzt wurde!

Wie alle Jahre werden an diesem Anlass die Medaillengewinner an Schweizermeisterschaften geehrt. Dieses Jahr

gewann die LV Athleten und Athletinnen sieben Auszeichnungen. Dies ist seit 1993 die beste Bilanz. Die herausragendsten Leistungen waren sicher die beiden Schweizermeistertitel durch Pamela Märzendorfer über 400 m Hürden und die 3 x 800 m Frauenstaffel mit den Läuferinnen Pamela Märzendorfer, Arlette Hunger und Manuela Bänziger. Weiter Medaillen gewannen Karin Wyler (2. im Speerwerfen, Johannes Ott, 3. über

1500 m) sowie die 4 x 100 m Männerstaffel (3.) in der Besetzung Yves-Alain Bicker, Wolfram Ebner, Matthias Oberli und Domenic Keller.

In der Jahresmeisterschaft, welche von unserem Hauptsponsor UBS unterstützt wird gewann bei den Herren Johannes Ott knapp vor Wolfram Ebner und Matthias Oberli. Bei den Frauen siegte die Vorjahresmeisterin Arlette Hunger erneut vor Manuela Bänziger und Yvonne Wild.



Bitsch Füglistaler



Wolfram «Wild» umrahmt

Mmmhhh!



Arlette Hunger,  
Marco Frei



Die Geehrten



Koni Grossmann

Hermann Strebel



## Erwachsene – Trainingsplan Winter 2001/2002

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mo, Mi, Sa Sprint mit Walter Bicker (Di Andi Weber, Fr Hermann Strebel)						
18.30–20.30 Sprinttraining Laufkorridor Wettingen	18.30–20.00 Krafttraining Laufkorridor Wettingen	18.30–20.30 Sprinttraining Aue Baden		20.00–22.00 Circuit, Spiel Kantihalle Baden	Hügeltraining Walter Bicker oder Alois Stadler	
Mittelstrecken mit Koni Grossmann und Beat Füglistaler						
17.30–19.30 Hügel Kraftgymnastik Aue Baden	17.00–18.30 Kraft Laufkorridor Wettingen	17.30–19.30 Bahntraining Aue Baden	17.15–20.00 Hürden Circuit Laufkorridor Wettingen		9.45–13.00 Dauerlauf Aqua-Jogging Isenlauf Bremgarten	nach Absprache Dauerlauf
Hürden (Frauen) mit Alois Stadler						
			18.00–19.00 Laufkorridor Wettingen	18.15–19.45 Laufkorridor Wettingen		
Hürden (Männer) mit Ernst Forster						
				18.30–20.30 Laufkorridor Wettingen		
Training mit Willi Hitz						
				nach Absprache Laufkorridor Wettingen oder Kantihalle Baden		nach Absprache
Sprung mit Andreas Weber						
	18.30–20.30 Laufkorridor Wettingen					
Wurf mit Hermann Strebel						
				20.00–22.00 Kantihalle Baden		
Hügeltraining mit Alois Stadler (Wettingen) oder Walter Bicker (Tägerig)						
					12.30–14.30 Parkplatz Laufkorridor Wettingen 13.00–15.00 Tägerig	
Weitere Informationen erhält ihr bei: <a href="mailto:cheftrainer@lvwettingenbaden.ch">cheftrainer@lvwettingenbaden.ch</a>						



# Europameisterschaft

## 400-Meter-Hürdenlauf Juniorinnen



### Pamela Märzendorfer an der EM in Grosseto (I)

Eigentlich wollten wir schon im letzten Heftli darüber berichten, wie gut sich unsere Juniorin Pamela Märzendorfer (für Österreich startend) an den Europäischen Juniorenmeisterschaften in Grosseto in Italien in Szene zu setzen wusste. Offensichtlich behagt Pamela das Flair einer internationalen Veranstaltung, anders lässt sich das gute Resultat, nahe an ihrer persönlichen Bestzeit, fast nicht erklären. Nach dem 2. Platz im Vorlauf in 60.68 s belegte Pam im Finale der Juniorinnen über 400 Hürden, in sehr guten 59.16 s, den 5. Schlussrang.

An dieser Stelle noch nachträglich herzliche Gratulation zu dieser hervorragenden Leistung!

## Nirgends sind die Nächte schöner

Stadtcasino Baden  
Haselstrasse 2  
5400 Baden  
Tel. 056 221 27 33  
Fax 056 221 27 05



STADT  
CASINO  
B A D E N





# Theorie-Ecke

**An dieser Stelle sollen in unregelmässigen Abständen und in loser Reihenfolge Themen aus der Trainingslehre und der Sportwissenschaft aufgegriffen werden. Einsendungen und Anregungen nimmt die Redaktion gerne entgegen.**

Vor den Trainings in der Aue und während des Trainingslagers 2001 der LV ist mir in der vergangenen Saison aufgefallen, dass dem Thema Beweglichkeit anscheinend zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Dieser Bereich ist nicht nur ein notwendiges Übel für das Training, sondern ein leistungsbestimmendes Merkmal in der Leichtathletik und unerlässlich

um Verletzungen vorzubeugen! Es kursieren über das Beweglichkeitstraining sehr viele Alltagstheorien. Ich habe mit dem folgenden (bezüglich Sportart allgemein gehaltenen) Merkblatt von sportinform versucht, den aktuellen wissenschaftlichen Stand einigermaßen alltagsverständlich zusammenzufassen. Athletinnen und Athleten der LV. Nehmt euch Zeit für dieses Thema. Lest bitte folgenden Artikel unter dem Gesichtspunkt eurer Disziplin und hinterfragt euer Aufwärmen anhand des Inhaltes.

Für ein optimales Training und ein verletzungsfreies 2002  
Andreas Weber

## Gymnastik – Stretching – Wippen?

Die Beweglichkeit als Konditionsfaktor ist bei den meisten Sportdisziplinen leistungsbeeinflussend. Die wichtigsten Merkmale hierfür sind:

- Verhinderung von Muskelverletzungen und Gelenk- und Sehnenüberlastungen
- Optimale Trainierbarkeit der Muskulatur (Krafttraining)

Verkürzte Muskeln sind bei unkontrollierten Bewegungen hohen Belastungen ausgesetzt, was zu Muskelzerrungen, Muskelfaserrissen oder gar Muskelrissen führen kann und die Sehnen von verkürzten Muskeln reagieren oft mit Sehnenansatzentzündungen. Durch Muskelverkürzungen und Abschwächung

ihrer Gegenspieler (Antagonisten) kann es zu einer Gelenküberlastung und somit Gelenkknorpelschäden kommen. Dieses Ungleichgewicht nennt man muskuläre Dysbalance.

Ein verkürzter Muskel kann die maximale Aktivierung seiner Antagonisten hemmen. Es entsteht daraus eine Abschwächung dieser Muskeln. Ein Krafttraining zur Behebung dieses Zustandes ist erst dann sinnvoll, wenn die Hemmung des Antagonisten durch gezieltes Dehnen aufgehoben ist.

Wir unterscheiden grundlegend zwischen **dynamischem** und **statischem** Beweglichkeitstraining.

Das statische Beweglichkeitstraining entspricht dem bekannten Stretching. Der Muskel wird nach Einnehmen der Dehnstellung durch eine nur noch kleine Änderung der Position ca. 15 – 30 sec weiter gedehnt. Ein leichtes Ziehen im Muskel ist erlaubt, Schmerzen dürfen aber nicht auftreten. Das richtige Spannungsgefühl kann nur nach eigener Erfahrung beurteilt werden. Konzentration und Körpergefühl ist daher für ein richtig durchgeführtes Stretching unerlässlich.

Mit dieser Dehntechnik lassen sich sehr gute Verbesserungen in der Beweglichkeit erzielen.

Durch die anhaltende Dehnposition wird dem Muskel aber die Spannung (Tonus) genommen, was zu einer kurzfristig verminderten Kontraktionsbereitschaft und somit reduzierten Verfügbarkeit der maximalen Schnellkraftfähigkeit des Muskels führt. Dieser Effekt ist vor der sportlichen Leistung nicht unbedingt erwünscht, da sonst die Muskulatur zuerst wieder aktiviert werden muss. Eine Ausnahmestellung nimmt dabei das dynamische Stretching ein. Die Dehnposition wird nur 2 – 3 sec gehalten und

immer wieder gelöst, indem die Position gewechselt wird (z.B. Links – Rechts). Das dynamische Beweglichkeitstraining ist die altbekannte Schwunggymnastik oder das Wippen.

Durch wippen, federn und schwingen wird versucht, die Muskulatur möglichst weit zu dehnen. Der Beweis für den oft genannten Dehnreflex als Nachteil dieser Methode (Verkürzung des Muskels als Reaktion auf die ruckartige Dehnung) konnte bis heute nicht erbracht werden. Als Vorteil muss bei dieser Methode gewertet werden, dass die Muskulatur in ähnlicher Geschwindigkeit und Bewegungsamplitude vorbereitet werden kann, wie es später in der Bewegung verlangt wird.

Zusammenfassend kann gesagt werden:

- Die Schwunggymnastik, das Wippen und das dynamische Stretching eignet sich zur Vorbereitung der Muskulatur auf die sportliche Leistung.
- Das statische Stretching dient zur gezielten Verbesserung der Beweglichkeit und zur Regeneration (Tonusenkung in der Muskulatur) nach der sportlichen Belastung.

# sportinform

Gesundheitstests Leistungsdiagnostik Training Beratung Kurse

---

MEDIZINISCHES ZENTRUM  
BADEN

Kurplatz 1 / 5400 Baden / Tel. 056 203 95 55 / mail: sportinform@swissonline.ch / www.med.zentr-baden.ch

# Resultate Hochdorfer Mehrkampfmeisterschaften

22. September 2001

## 7-Kampf: Frauen

6. Christine Zimmermann 3651 Pkt. 100 m Hürden 18.01; Hoch 1.45; Kugel 4 kg 8.40; 200 m 28.84; Weit 4.84; Speer 600 g 30.42; 800 m 2.37.15

## 6-Kampf: Männer

3. Roman Egger 4085 Pkt. 100 m 12.60; Hoch 1.65; Speer 800 g 50.05; Weit 5.34; Kugel 5 kg 14.40; 1000 m 3.07.91

13. Patrik Forster 3935 12.20; 1.65; 37.87; 5.01; 10.83; 2.46.13

31. Johannes Ott 3340 Pkt. 13.14; 1.50; 17.70; 4.77; 8.51; 2.33.16

## 5-Kampf: Juniorinnen

1. Pamela Märzendorfer 3518 Pkt. 100 m 13.26; Hoch 1.53; Kugel 4 kg 8.01; Weit 5.22; 800 m 2.17.35

## 5-Kampf: Junioren

7. Marco Kim 3191 Pkt. 100 m 12.82; Hoch 1.60; Kugel 6.25 kg 9.03; Weit 4.71; 1000 m 2.39.40

## 5-Kampf: Männliche Jugend B

7. Yannick Meier 3189 Pkt. 80 m 10.53; Weit 5.18; Kugel 4 kg 11.09; Hoch 1.69; 1000 m 3.05.63

45. Joël Bicker 2601 Pkt. 10.75; 4.26; 8.33; 1.35; 3.03.44

58. Michael Kleiner 2378 Pkt. 10.63; 4.22; 9.13; 1.40; 3.42.92

61. Benjamin Rimpf 2332 Pkt. 11.43; 4.12; 7.33; 1.40; 3.13.32

63. Lukas Cadrian 2314 Pkt. 10.79; 4.09; 7.30; 1.50; 3.37.79

78. Simon Portner 2087 Pkt. 11.03; 4.60; 9.21; 1.40; 1000 m verletzt

## 5-Kampf: Weibliche Jugend B

40. Melanie Merkli 2476 Pkt. 80 m 11.45; Weit 4.28; Kugel 3 kg 8.26; Hoch 1.20; 1000 m 3.51.71

60. Sandra Hartmeier 2148 Pkt. 11.90; 4.00; 6.85; 1.10; 3.52.75

72. Larissa Gantenbein 1942 Pkt. 12.02; 3.73; 6.48; 1.10; 4.08.34

74. Sabrina Caduff 1920 Pkt. 12.75; 3.40; 7.57; 1.25; 4.13.20

## 5-Kampf: Schüler A

16. Fabian Toff 2303 Pkt. 60 m 8.53; Hoch 1.30; Kugel 3 kg 7.27; Weit 4.56; 1000 m 3.31.03

65. Conradin Caduff 1713 Pkt. 10.20; 1.30; 6.35; 3.82; 3.40.19

## 5-Kampf: Schülerinnen A

35. Anja Mosbeck 2426 Pkt. 60 m 9.38; Hoch 1.30; Kugel 3 kg 6.83; Weit 4.26; 1000 m 3.45.66

60. Melanie Dietiker 2271 Pkt. 9.30; 1.15; 7.08; 4.06; 3.48.07

65. Laurie Willi 2220 Pkt. 9.28; 1.20; 7.05; 3.98; 3.59.31

82. Felicia Flury 2132 Pkt. 9.08; 1.15; 5.58; 3.78; 3.52.69

88. Serena Kissling 2102 Pkt. 9.44; 1.25; 5.46; 4.23; 4.12.03

116. Marion Kopp 1693 Pkt. 9.82; 1.00; 5.93; 3.85; 4.24.05

## 4-Kampf: Schüler B

9. Matthias Mosbeck 1463 Pkt. 60 m 8.99; Weit 3.90; Ball 200 g 35.09; 1000 m 3.51.47

42. Marco Heuer 916 Pkt. 9.62; 3.30; 26.04; 4.45.36

## 4-Kampf: Schülerinnen B

4. Tanja Oster 1959 Pkt. 60 m 9.45; Weit 3.70; Ball 200 g 36.25; 1000 m 3.27.51

35. Jasmine Emmenegger 1249 Pkt. 9.59; 3.73; 18.82; 4.34.61

# 9. Tägi-Meeting

am 19. Januar 2002, Sporthalle Trägerhard Wettingen

## Im Sprint (2 Läufe).

Die Gesamtzeit ergibt die Siegerzeit.

Zeitplan:		
Beginn	Frauen / Juniorinnen, weibliche Jugend A/B	Männer / Junioren, männliche Jugend A/B
13.30	50 m, 1. Lauf	
14.15		50 m, 1. Lauf
15.00	50 m, 2. Lauf	
15.45		50 m, 2. Lauf
16.30	Drei	Drei
17.50	Weit	Weit

**Zeitmessung:** ALGE/TAG Heuer 405 ohne Zielfilm

**Anmeldung:** bis 45 min. vor Start möglich

**Startgeld:** Fr. 8.– pro Disziplin

**Auskunft:** Sekretariat LV Wettingen-Baden  
Buacherweg 36 A  
5443 Niederrohrdorf  
Tel: 056/470 11 54, Fax: 056/470 11 53

**E-Mail:** info@lvwettingenbaden.ch

# Termine 2002

Datum	Anlass	Ort	Int. Anmelde- schluss
19.01.	9. Tägi-Meeting	Wettingen, Tägi	45 min vor Start
25.01.	Abendmeeting	Maggingen	11.01.02
27.01.	18. Hallenmeeting, LC Brühl SG	St. Gallen	03.01.02
02./03.02.	GGB-Hallenmeeting	Maggingen	17.01.02
10.02.	Nachwuchsmeeting	Maggingen	24.01.02
16./17.02.	Hallen-Schweizermeisterschaften	Maggingen	
17.02.	Kant. Crossmeisterschaften Aargau/Bern	Biel	
1.-3.03.	Hallen-Europameisterschaften	Wien	
02./03.03.	Schweizer Crossmeisterschaften	Affoltern ZH	
21.03.	GV der LV Wettingen-Baden		
	<b>Achtung: neues Datum!</b>	Wettingen	
23.03.	2. Badener Limmatlauf	Baden, Aue	
23./24.03.	Cross-Weltmeisterschaften	Dublin	
30.03.	Halbmarathon-Schweizermeisterschaften	Brittnau	
01.05.	1. Mai C-Meeting	Aarau	
04.05.	53. Quer durch Rohrdorf und 8. Frühlingslauf	Oberrohrdorf	
09.05.	Auffahrtsmeeting	Langenthal	
09.05.	10'000 m-Schweizermeisterschaften	Langenthal	
11.05.	Aargauer Staffelmeisterschaften	Lenzburg	
15.05.	1000 m-Cup 1. Lauf	Baden, Aue	
20.05.	Pfingstmeeting (Männer)	Zofingen	
20.05.	Aargauer Steeplemeisterschaften	Zofingen	
20.05.	Susanne Meier Memorial (Frauen)	Schützenmatte Basel	
25.05.	SVM-Vorrunde NLC Männer	Wil	
25.05.	SVM-Vorrunde 1. Liga Frauen	ev. Wil	
26.05.	Aargauer Schülermeisterschaften	Muri	
01./02.06.	Kant. Einkampfmeisterschaften AG/BE/ZH	Bern, Neufeld	
08./09.06.	Kant. Einkampfmeisterschaften Jugend A/B	Aarau	
08.06.	Kant. Meisterschaften 10000m	Aarau	
09.06.	1. Swiss Meeting	Meilen	
12.06.	1000 m-Cup 2. Lauf	Baden, Aue	
14.-16.06.	Schweizer-Mehrkampfmeisterschaften	(Baselland)	
15.06.	2. Swiss Meeting	Genf	
22.06.	Schweizer-Berglaufmeisterschaften	Le Moléson	

Datum	Anlass	Ort	Int. Anmelde- schluss
23.06.	Int. Nachwuchsmeeting	Fribourg	
26.06.	Spitzenleichtathletik	Luzern	
28.06.	3. Swiss Meeting	Bern, Neufeld	
29./30.06.	Regionenmeisterschaften Nachwuchs		
29.06.	Mietrup-Cup	Baden, Aue	
02.07.	Athlétissima	Lausanne	
06./07.07.	Schweizermeisterschaften Einkampf	Colombier	
07.07.	Berglauf-SM	Le Moléson	
14.07.	Obersee-Meeting	Jona SG	
07.-14.07.	Swiss Citypower Gigathlon	ganze Schweiz	
03.08.	Nachwuchsmeeting	Zofingen	
06.-11.08.	Leichtathletik-Europameisterschaften	München	
10.08.	C-Meeting (LC vom Stein)	Baden	
15.08.	C-Abendmeeting	Aarau	
16.08.	Weltklasse Zürich	Zürich	
21.08.	1000 m-Cup 3. Lauf	Baden, Aue	
17./18.08.	Kant. Mehrkampfmeisterschaften AG/BE/BL/BS/SO	Zofingen	
18.08.	4. Swiss Meeting	La Chaux-de-Fonds	
18.08.	6-Kantone-Wettkampf Nachwuchs	(Thurgau)	
24.08.	AG CH-Sprint Final	Windisch	
25.08.	Erdgas Athletik Cup	Aarau	
31.08./01.09.	SM Jugend A + B	Olten	
31.08./01.09.	SM Espoir(e)s/JuniorInnen	Lausanne	
07./08.09.	Staffel-Schweizermeisterschaften	Hochdorf	
08.09.	Jugend- und Schülermeeting	Baden, Aue	
14.09.	SVM-Endrunde NLC Männer	???	
18.09.	1000 m-Cup 4. Lauf	Baden, Aue	
21./22.09.	Hochdorfer Mehrkampfmeisterschaften	Hochdorf	
20.10.	Marathon-Schweizermeisterschaften	Lausanne	
??-11.	LV-Saisonabschlussfest	???	

**Bitte beachtet, dass die Ausschreibungen und Meldefristen für Hallenmeetings und Crossläufe der kommenden Saison 2002 bis zum Redaktionsschluss leider noch nicht vollständig zur Verfügung standen. Die entsprechenden Termine und Abgabefristen werden zu gegebener Zeit am Anschlagbrett im Laufkorridor/Tägerhard aushängen.**

# Sponsoren

Folgende Firmen und Personen unterstützen  
im Jahr 2001 die LV Wettingen-Baden

## Hauptsponsor



## 10er Club Mitglieder



**SCHMOCKER AG**  
WORT & BILD  
WETTINGEN



**Claude Linsi**

Bauleitungen

**SULZER** / **INFRA**

STEFFEN GARAGE AG  
STEFFEN AUTOBETRIEBE AG



Donatoren

**Franz Meier**



## Göner

Maya Wild, Busslingen  
Caviezel Deplazes AG, Baden

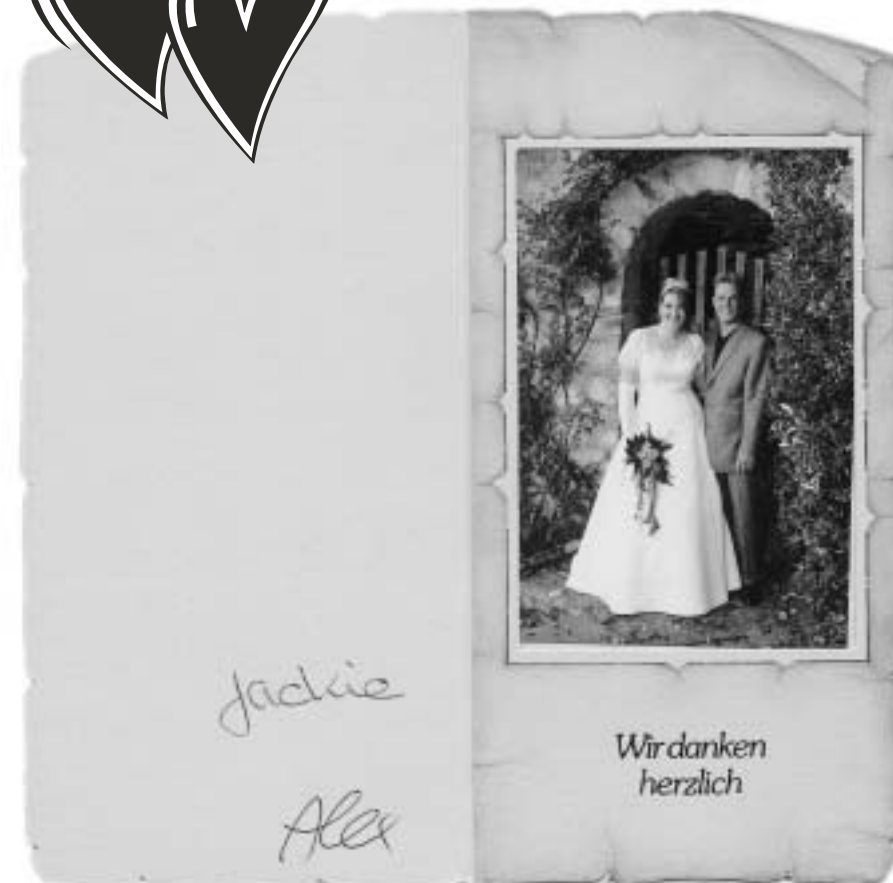
## Supporter

Herr Albert Brühlmeier, Wettingen	Pascha-Partyservice, Nussbaumen
Frau Madlen Donadio, Gebenstorf	Rentenanstalt, Nussbaumen
Frau Esther Egger, Kirchdorf	Restaurant Isebähnli, Baden
Herr Jakob Forster, Oberaach	Herr Ludwig Schneider, Kirchdorf
Herr Eugen Kaufmann, Dättwil	Kreisturnverband Baden, Baden
Frau Marie-Theres Meier, Nussbaumen	Schmocker AG, Wort & Bild, Wettingen
Müllerbräu, Baden	Wohler Druck AG, Spreitenbach
Herr Heinz Oppliger, Tägerig	

## Freunde der LV Wettingen-Baden

Herr Stephan Fischer, Untersiggenthal	Herr René Stöhr, Untersiggenthal
Frau Judith Maag, Lengnau	Herr Rolf Schneider, Mägenwil

# Grüsse und Gratulationen





# Athletenentschädigung 2001

Entschädigungsformulare  
liegen im Laufkorridor auf oder  
sind im Internet abrufbar!

Auf vielfachen Wunsch und für unsere «Neuzugänger» veröffentlichen wir im folgenden nochmals das angepasste Athletenentschädigungskonzept. Bitte denkt daran, dem ausgefüllten Formular einen Einzahlungsschein beizulegen. Die Formulare können wie immer bis zum

**31. Dezember 2001**

im Sekretariat abgegeben werden. Übrigens hat es auf den LV-internen Seiten unserer Homepage sogar einen automatischen SLV-Punktberechner... viel Spass beim Ausfüllen!

## Athletenentschädigungskonzept

Wer ist berechtigt, einen Unterstützungsantrag einzureichen?

Grundsätzlich sind alle WettkämpferInnen der LV unterstützungsberechtigt, die im entsprechenden Jahr entweder mindestens 2 Helfereinsätze geleistet haben oder 1 Helfereinsatz geleistet haben und auf der Sponsorenseite mindestens 1 Punkte eingebracht haben.

Für die Einsendung des Formulars bis zum 31.12. des entsprechenden Jahres an das LV-Sekretariat sind alle AthletInnen selbst verantwortlich!

Die Auszahlung an die AthletInnen der Schüler- und Jugendabteilung erfolgt in Form von Naturalien (Laufschuhe, Wettkampftue, etc.).

## Wettkämpfe

Für die Berechnung der Leistungspunkte gilt die SLV 1200er-Wertungstabelle. Für die Disziplinen 7-Kampf, 10-Kampf, Halbmarathon und Marathon die LV-interne Tabelle. Hallenresultate können in die allgemeine Wettkampfliste eingetragen werden.

Es dürfen nur Resultate von Veranstaltungen aufgeführt werden, an denen der entsprechende Athlet/die entsprechende Athletin für die LV gestartet ist.

Das punktemässig beste Freiluft-SM-Resultat zählt doppelt. Gewertet werden olympische Einzeldisziplinen sowie der Halbmarathon. Die Resultate müssen in den Kategorien Jui/Jun, Espoirs, Frauen/Männer erzielt werden. Hallen-SM-Resultate dürfen nur auf der allgemei-

nen Wettkampfliste erscheinen. Nicht aufgeführt werden können Staffel- und Cross-SM. Das beste SVM-Resultat zählt ebenfalls doppelt. Die Leistung muss in der ersten Mannschaft der Kategorie Frauen/Männer erbracht werden.

In die allgemeine Liste dürfen 6 weitere Resultate eingetragen werden, die an lizenzpflichtigen Wettkämpfen erzielt wurden, und die nicht bereits weiter oben aufgeführt wurden (Meetings, Aargauer- und Regionenmeisterschaften, Hallenwettkämpfe inkl. Hallen-SM, weitere SM- und SVM-Resultate, etc.).

## Leistungsbonus

Um Spitzenleistungen stärker zu gewichten, existiert ein Leistungsbonus. Wer unter der Rubrik Wettkämpfe 10'000 oder mehr Punkte erreicht hat, erhält einen Bonus von 10 Punkten. Eine Freiluft-SM-Medaille in den Kategorien Jui/Jun, Espoirs, Frauen/Männer in den olympischen Einzeldisziplinen sowie im Halbmarathon berechtigt zu einem Bonus von 7 Punkten. Eine Top-10-Rangierung oder zwei Top-15-Rangierungen in der Schweizer Bestenliste der Kategorie Frauen/Männer in einer olympischen Einzeldisziplin sowie im Halbmarathon ergeben 4 Punkte.

Die verschiedenen Bonuspunkte sind nicht kumulierbar.

## Helfereinsätze

Für jeden Helfereinsatz gibt es einen Punkt. Die Mithilfe bei Lottos wird direkt vergütet und ergibt deshalb keinen Helferpunkt.

## Sponsoren

Pro geworbenem Sponsor gibt es folgende Punkte:

1 geworbener Supporter	1/2-Punkt
1 geworbener Gönner	1 Punkt
1 geworbener Donator	1 1/2-Punkte
1 geworbenes 10-er Club Mitglied	3 Punkte

## Berechnung

Die Summe von Leistungsbonus-, Helfer- und Sponsorenpunkten bildet den Multiplikator. Dieser wird mit den Leistungspunkten und einen vom Vorstand festzulegenden Faktor multipliziert. Das Resultat ergibt die Entschädigung in Franken.

Der maximale Betrag, der einer Athletin oder einem Athleten zusteht, wird jeweils Anfang Jahr vom Vorstand festgelegt.

## Anhang 1 zum Athletenentschädigungskonzept: Austrittsklausel

Tritt ein/e Athleten/in im laufenden Geschäftsjahr aus, kann der Anspruch für die im laufenden Jahr unter der LVWB erbrachten Leistungen geltend gemacht werden.

## Verletzungsklausel

AthletenInnen, die im Vorjahr einen Leistungsbonus geltend machen konnten, und dies im laufenden Jahr aus verletzungs-technischen Gründen nicht einbringen konnten, erhalten das Mittel der beiden Ergebnisse (aus Vorjahr und laufendem Jahr) auf das Produkt Leistungspunkte x Multiplikator hinzugerechnet.

# Administratives

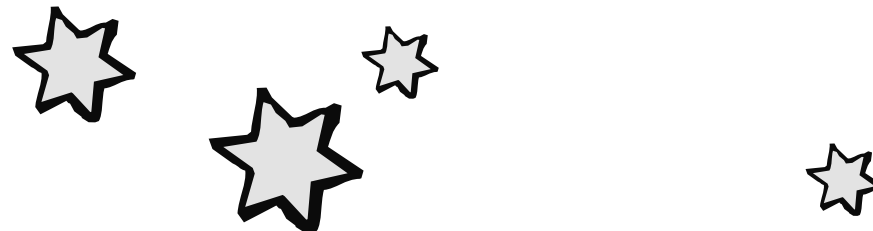
Erscheinungsdaten-News 2002



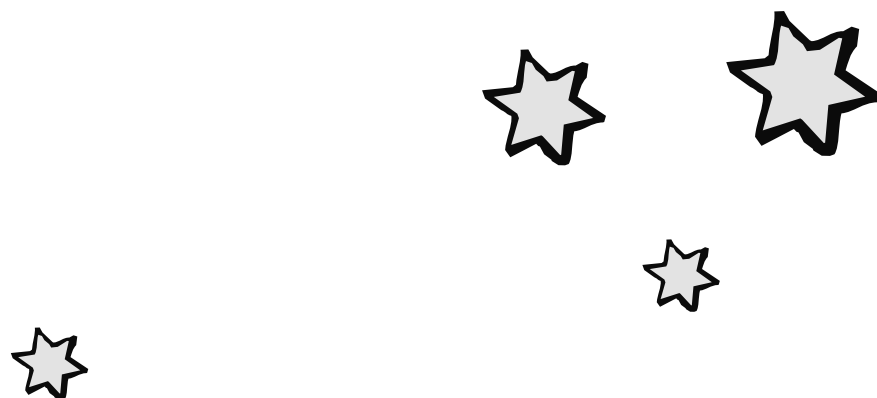
**Bitte notiert Euch folgende Erscheinungsdaten  
bzw. Redaktionsschlussstermine:**

Ausgabe	Erscheinung	Redaktionsschluss
1/02 (Jahresbulletin)	Anfang Februar	14.01.02
2/02	Anfang Mai	13.04.02
3/02	Anfang Juli	10.06.02
4/02	Anfang Oktober	14.09.02
5/02	Mitte Dezember	25.11.02

**Über zahlreiche Berichte und Fotos freut sich:  
Das Redaktionsteam**



*Das Redaktionsteam wünscht allen  
LeserInnen **friedvolle** und  
**besinnliche** Festtage sowie  
einen guten Start in ein hoffentlich  
besseres 2002!*



# Wettkampf Anmeldung

Anlass: .....

Datum: .....

Ort: .....

Name: .....

Vorname: .....

Jahrgang: .....

Kategorie: .....

Disziplin	Leistung (PB)**	Datum*	Ort*

\* = nur bei Anmeldungen für Schweizer Meisterschaft angeben!

\*\* = bei Anmeldung für Mehrkampf bitte hier noch PB im Stabhoch und Hochsprung angeben!

## Nun hast Du vier Möglichkeiten:

### Per Post an:

Sekretariat  
LV Wettingen Baden  
Buacherweg 36a  
5443 Niederrohrdorf

### Per Fax an:

Fax-Nr. 056/470 11 53

### Per E-Mail an:

heike.rack@ifta.ch

### Per Hand:

in den Briefkasten  
bei der Aue,  
der 1 x wöchentlich  
geleert wird.

