

FAYO



Punkten und
genießen.

Erleben Sie Top-Events. Mit dem UBS Key-Club. 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 oder
Telefon 0800 810 600.



UBS KeyClub.
Das Bonussystem
für Punktesammler.

Mitteilungsblatt der Leichtathletik-Vereinigung Wettingen-Baden



LV-News
5/2002

www.lvwettingenbaden.ch



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



Adressen

Präsident

Linus Egger
Tobelstr. 8, 5416 Kirchdorf
Tel. P.: 056 282 56 50
Fax P.: 056 282 56 52
praesident@lvwettingenbaden.ch

Trainerkoordinator

Andreas Weber
Hardstrasse 15, 5430 Wettingen
Tel. P.: 056 426 75 79
trainerkoordinator@lvwettingenbaden.ch

Finanzchef, Sponsoring, Kassier

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

Abteilungsleiter Jugend

Ralph Hunziker
Schlossbergplatz 5, 5400 Baden
Tel. P. 056 209 16 77
jugendabteilung@lvwettingenbaden.ch

Abteilungsleiter Schüler

Christoph Kuhn
Ausserdorfstr. 6, 8918 Unterlunkhofen
Tel. P.: 056 634 27 53
schuelerabteilung@lvwettingenbaden.ch

Veranstaltungschef

Beat Göhring
24, rue de la Terrassière, 1207 Genève
Tel. P. + Fax: 022 700 56 41
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
athletenvertreterin1@lvwettingenbaden.ch

Christine Zimmermann
Lägerstrasse 25, 5430 Wettingen
Tel. P.: 056 426 98 19
athletenvertreterin2@lvwettingenbaden.ch

Wolfram Ebner
Jurastrasse 51c, 5430 Wettingen
Tel. P.: 056 427 24 45
athletenvertreter1@lvwettingenbaden.ch

Johannes Ott
Waaggässli 6, 5330 Zurzach
Tel. P.: 056 249 34 22
athletenvertreter2@lvwettingenbaden.ch

LV-Sekretariat

Heike Rack Huser
Buacherweg 36a
5443 Niederrohrdorf
Tel.: 056 470 11 54
Fax: 056 470 11 53
info@lvwettingenbaden.ch

Korrespondenzadresse

LV Wettingen-Baden
Postfach 2186
5430 Wettingen 2

Inhalt

Das Wort des Präsidenten	5
Abteilung Jugend	6
Athletenentschädigung 2002	7
Saisonabschlussabend 2002	8-9
Provisorische Termine 2003	10-11
Zentralschweizerische Berglaufmeisterschaften	
2. Rang für Dani	12
Skeleton – Adrenalin pur	13-15
Theorie-Ecke	16-17
10. Tägi-Meeting	19

LV-Nachrichten (Winter 2002)
erscheint: 5 x jährlich
Auflage: 450
Layout: Schmocker AG, Wort & Bild, Lägernstrasse 26, 5430 Wettingen
Druck: Wohler Druck AG, Im Grund, 8957 Spreitenbach
Redaktion: LV-Sekretariat in Zusammenarbeit mit Walter Bicker (Schmocker AG)
Fotos: Geri Huser, Michaela Wittwer
Redaktionsschluss LV-Nachrichten 1/2003: 14. Januar 2003

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.

**Ihr Installateur
und Hauswart**
für alle Fälle – jederzeit

Alle meine Dienstleistungen finden Sie im neuen **Hauswart-Prospekt**. Bitte bestellen Sie ihn telefonisch, auf Wunsch erhalten Sie die rote Mütze gratis.

Übrigens: Wenn Sie Ihre Raumtemperatur nur um 1°C senken, sparen Sie schon 6% Heizenergie!

SULZER INFRA
Neu heissen wir Axima

AXIMA

0800 888 788



Für Fleisch, Wurst und Fisch
Metzgerei

Müller

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



Bekleidung für Sport + Freizeit

Fachkundige Beratung – unsere Stärke!

Baden, Mellingerstrasse 1, Telefon 056 222 22 28



Das Wort des Präsidenten

Liebe LVler

Mit dem Saisonabschlussfest Ende November haben wir die Saison 2002 abgeschlossen. Ich möchte den Organisatoren Arlette Hunger, Christine Zimmermann, Wolfram Ebner und Johannes Ott für diesen schönen Abend recht herzlich danken.

Bereits läuft das Wintertraining für die neue Saison auf Hochtouren. Nebst den üblichen Vorbereitungen der Trainer bereitet der Vorstand die Veranstaltungen für das neue Jahr vor. Im Jahre 2003 wird die LVVB 30 Jahre alt. Im Vorstand hat man sich Gedanken gemacht, wie man das Jubiläumsjahr nebst den Meetings wie Tägimeeting, Jugendmeeting, sowie der Mithilfe beim Limmatlauf, 1000-m-Cup und Mietrupcup planen möchte. Man hat sich entschlossen, den Migros Sprint (Schnellster Aargauer) am 16. August 2003 zu übernehmen. Dies ist ja nichts Aussergewöhnliches denken sicher Einige von Euch, wenn sie diese Zeilen lesen. Das Ausserordentliche ist aber, dass er nicht in der Aue sondern auf der Badstrasse in der Innenstadt von Baden durchgeführt wird.

Dort werden wir fünf Kunststoffbahnen auslegen, nach dem Motto, wir Leichtathleten gehen zum Publikum. Diesen Anlass führen wir zusammen mit unserem Stammverein, dem STV Obersiggenthal durch. Wir sind der Meinung, dass dies eine tolle Sache gibt und unserem Sport sehr förderlich ist. Ich rufe Euch auf, dieses Datum zu reservieren. Damit der Anlass reibungslos abläuft benötigen wir alle erfahrenen LVler, welche uns unter die Arme greifen und mithelfen.

Ich möchte an dieser Stelle allen Helfern, Kampfrichtern, Trainern, Sponsoren, meinen Kolleginnen und Kollegen im Vorstand sowie allen Athletinnen und Athleten für die Unterstützung im vergangenen Jahr danken. Ich wünsche allen für die bevorstehenden Festtage alles Gute und ein erfolgreiches neues Jahr.



Euer Präsident

Abteilung Jugend



Die Einen kommen, die Anderen gehen

Ein ereignisreiches Jahr 2002 ist zu Ende gegangen. Gerne erinnere ich mich an das «Badener Jugendmeeting» in der Aue zurück, welches im 2003 seine 2. Austragung erfährt. Streicht jetzt schon den Samstag, **13. September 2003**, in Eurer Agenda dick an.

Übertritt – Teamwork des ganzen Vereines Die Wintersaison 02/03 ist zugleich auch der Beginn einer neuen Veränderung. Mit dem Jahrgang 1985 treten zum ersten Mal – seit der Übernahme der Jugendabteilung durch Christine und mich – Athleten/innen in die Aktivabteilung über. Dieser Übertritt muss reibungslos gewährleistet sein und fordert die ganze LVWB heraus: Die Trainerinnen (wo sind die eigentlich?) und Trainer – Bereitschaft zur Übernahme und Betreuung der ungeschliffenen Diamanten.

- Die Athleten/innen der Aktivgruppen – Bereitschaft zur Trainingsgemeinschaft mit den Jungen und Übernahme einer sportlichen Vorbildfunktion.
- Die Athleten/innen aus der Jugendabteilung – Bereitschaft zum aktiven und regelmässigen Training und Anpassung an die Trainingsgruppe.
- Die Trainersitzung – Koordination und Bereitstellung von neuen Trainingsgruppen.
- Der Vorstand – Bereitstellung nötiger (Infra-)Strukturen.

Diese Wintersaison hat diesbezüglich schon sehr positiv begonnen. Nicht nur die ausgetretenen Athleten/innen sind bei den

Aktiven gut untergebracht, auch verschiedene aus der Jugendabteilung können weitere Trainings in den Aktivgruppen absolvieren: So nimmt sich Ernst Forster im Hürdenlauf Christian Städler und Olivier Joye an, Wisel Stadler dasselbe bei Melanie Merkli. Reto Som und Bettina Kabosch verbessern ihre Sprintfähigkeiten in der Trainingsgruppe bei Walter Bicker, Martin Hlavica dreht seine gewohnten Runden mit dem Team von Beat Füglistaler und Christian Städler verbringt im Hinblick auf seine Mehrkampfträume weitere Trainings bei Andreas Weber (Sprung) und Wisel Stadler (Hügel). Den Trainern möchte ich an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für ihre aufopfernde Arbeit überreichen. Übrigens ist es auch von Athletenseite nicht verboten, den Trainern für ihre wöchentliche Anwesenheit einmal zu danken.

Der Nachwuchs folgt sogleich

Damit bei einer Kaffeemaschine Kaffee in die Tasse fliesst, muss oben immer wieder Wasser und Bohnen nachgefüllt werden. Dem gleichen «Gesetz» folgt auch die Jugendabteilung. Wiederum sind von der Schülerabteilung ein Dutzend hoffnungsvolle Athletinnen und Athleten zu uns gestossen, die mit viel Freude und Engagement zu trainieren begonnen haben. Weiterhin viel Spass!

Ich wünsche allen Athletinnen und Athleten und ihren Familien eine frohe Weihnachtszeit.

Euer Abteilungsleiter

Athletenunterstützung 2002



Bitte denkt an den Abgabetermin für die Athletenentschädigung wie immer bis zum

31. Dezember 2002

Allfällige Entschädigungen könne nur getätigt werden, wenn ihr dem ausgefüllten Formular einen Einzahlungsschein beilegt oder eure Bankverbindung angebt. Formulare liegen im Laufkorridor aus oder können auf der LV-Homepage (interne Seiten) heruntergeladen werden. Dort findet ihr unter Links auch den automatischen SLV-Punkterechner.

Produktion von A-Z

... das heisst, dass jeder Auftrag angefangen bei der Satz- und Bildstation über den Druck bis hin zur abschliessenden Ausrüstung, bei uns im Haus erledigt wird. Mit modernsten Anlagen, kurzen Kommunikationswegen und vor allem langjährigen fachlich ausgewiesenen Mitarbeitern, setzen wir uns für qualitative Druckerzeugnisse ein.

Testen Sie unsere Leistung mit einem Erstauftrag.

Wohler  Satz Bild Druck

Wohler Druck AG
Im Grund 3
8957 Spreitenbach

Telefon 056 / 418 80 00
Telefax 056 / 418 80 01
ISDN 056 / 418 80 02
Email wohler@access.ch

Saisonabschlussabend 2002



Schon fast «traditionell» fanden sich AthletenInnen, Trainer, Funktionäre und Sponsoren am Freitag, den 22. November im Gemeindesaal Nussbaumen zum diesjährigen Saison-Abschlussfest ein. Das Motto "chic und elegant" hatten sich die meisten wiederum zu Herzen genommen und die Räumlichkeiten wurden von den Athletenvertreterinnen und -vertretern dem Rahmen entsprechend feierlich geschmückt.



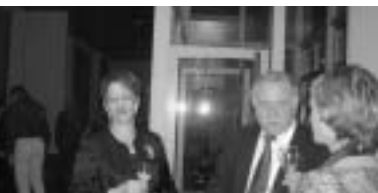
Am offiziellen Teil des Abends durfte Linus die von der UBS gesponserte Ehrung der diesjährigen Jahresmeisterschaft durchführen. Daran angeschlossen wurde die Ehrung einiger Athleten für ihre sportlichen Erfolge. Linus dankte ebenfalls allen Trainern, SVM-Teambetreuern und einigen Funktionären der LVWB mit einem Präsent für ihr Engagement und ihren Einsatz.

Danach wurde bei einem feinen «Znacht» noch einiges gefachsimpelt wobei das ganze durch eine von Johi Ott zusammengestellte Dia-Show originell abgerundet wurde. An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an die Athletenvertreterinnen und -vertreter für den gelungenen Abend.

Rangierung Jahresmeisterschaft 2002

Männer 1. Matthias Oberli
2. Yves-Alain Bicker
3. Marco Kim

Frauen 1. Pamela Märzendorfer
2. Arlette Hunger
3. Karin Wyler



Provisorische Termine 2003

Datum	Anlass	Ort	Interner Anmeldeschluss
18.01.	10. Tägi-Meeting	Wettingen, Tägi	45 min vor Start
09.02.	Kant. Crossmeisterschaften Aargau/Bern	Attiswil	20.01.03
22.02.	Hallenmeeting Sprint + Hürden	Basel	n. b.
23.02.	Nachwuchsmeeting	Magglingen	n. b.
01/02.03.	Hallen-Schweizermeisterschaften	Magglingen	n. b.
08/09.03.	Schweizer Crossmeisterschaften	Avenches	n. b.
09.03.	19. Brühler Nachwuchshallenmeisterschaften	St. Gallen	n. b.
14. – 16.03.	Hallen-WM	Birmingham/GB	
20.03.	GV der LV Wettingen-Baden	Wettingen	
22.03.	3. Badener Limmatlauf	Baden, Aue	09.03.2003
29./30.03.	Cross-WM	Lausanne	---
01.05.	1. Mai C-Meeting	Aarau	---
03.05.	54.Quer durch Rohrdorf und 8.Frühlingslauf	Oberrohrdorf	12.04.03
10.05.	Aargauer Staffelleisterschaften	Aarau	
14.05.	1000m-Cup 1.Lauf	Baden, Aue	---
25.05.	Aargauer Schülermeisterschaften	Muri	
25.05.	Marathon-SM	Winterthur	
29.05.	10000m-SM	Langenthal	
29.05.	10'000m-Schweizermeisterschaften	Langenthal	
31.05.	SVM-Vorrunden	?	---
06.06.	Jugend Mehrkampf	Aarau	
07.06.	Int. Nachwuchsmeeeting	?	
09.06.	Pfingstmeeting (Männer)	Zofingen	
09.06.	Aargauer Steeplemeisterschaften	Zofingen	
09.06.	Susanne Meier Memorial (Frauen)	Schützenmatte Basel	
11.06.	1000m-Cup 2.Lauf	Baden, Aue	---
14.06.	1. Swiss Meeting	Genf	
15./16.06.	Kant. Einkampfmeisterschaften Jugend A/B		
	AG 10 000m-Meisterschaften	ALV, ?	
21./22.06.	Kant. Einkampfmeisterschaften AG/BE/ZH	KLV Zürich	

Datum	Anlass	Ort	Interner Anmeldeschluss
22.06.	Schweizer-Berglaufmeisterschaften	Amden	
25.06.	Spitzenleichtathletik	Luzern	
28.06.	Mietrup-Cup	Baden, Aue	
28./29.06.	Regionenmeisterschaften Nachwuchs	?	
01.07.	Athlétissima	Lausanne	
05./06.07.	Schweizermeisterschaften Einkampf	Frauenfeld	
02. oder 03.08.	Swiss Meeting	?	
02./03.08.	Schweizer-Mehrkampfmeisterschaften		
09.08.	C-Meeting (LC vom Stein)	Baden	---
10.08.	Swiss Meeting	Meilen	---
14.08.	C-Abendmeeting	Aarau	---
15.08.	Weltklasse Zürich	Zürich	---
16.08.	AG MIGROS - Sprint Final	Baden	
17.08.	Swiss Meeting	La Chaux-de-Fonds	
20.08.	1000m-Cup 3.Lauf	Baden, Aue	---
23.08.	AG Athletic Cup Final	Stein	---
30./31.08.	NW-CH Mehrkampfmeisterschaften	Olten	
06./07.09.	SM Jugend A + B	Riehen	
06./07.09.	SM Espoir(e)s/JuniorInnen	Genève	---
13.09.	Badener Jugendmeeting	Baden, Aue	---
13./14.09.	Staffel-Schweizermeisterschaften	Winterthur	---
17.09.	1000m-Cup 4.Lauf	Baden, Aue	---
20.09.	SVM Final	?	---
20.09.	CH-MIGROS Sprint Final	St. Gallen	
27.09.	Final Erdgas Athletic Cup	Delémont	
26.10.	Halbmarathon-SM	Lausanne	---

Leider wird es zunehmend schwieriger, an entsprechende Ausschreibungen von Meetings und Anlässen heranzukommen, nicht zuletzt deswegen, weil derzeit ein eigentliches Ausschreibungsorgan seitens des SLV fehlt. Die o. g. Termine sind dem provisorischen Terminkalender des SLV bzw. ALV entnommen. Das Sekretariat freut sich über entsprechende Hinweise über Ausschreibungen, Termininfos etc. Aktualisierte Infos (sofern vorhanden) werden dann zu gegebener Zeit am Anschlagbrett im Laufkorridor bzw. auf der LV-Homepage veröffentlicht werden.

Zentralschweizerische Berglaufmeisterschaften

2. Rang für Dani

Von Daniel Schmid, der an den zentralschweizerischen Berglaufmeisterschaften im Rahmen des Zugerberg Classic teilnahm, erreichte uns folgender Dank, den wir Euch gerne weiterleiten!

Salü

vor gut einer Woche durfte ich für meinen 2. Rang in der Zentralschweizer Berglaufmeisterschaft etwas zum Abstauben entgegennehmen. Zwar habe ich diese Platzierung schon letztes Jahr erreicht, doch ist heuer der Punkteabstand zum Erstplatzierten viel kleiner geworden.

Im Wissen, dass nicht nur durch Fleiss und Training solche Resultate möglich werden, sondern erst durch ein optimales Umfeld von Freunden und Trainingspartner, möchte ich euch herzlich für die Unterstützung danken. Ein spezieller Dank geht an den LV Wettingen Baden (konnte wirklich vom Mittwochtraining profitieren), Scherti (der mir viele wertvolle Tipps

gab), Urs und dem Marka-Sport (der nicht nur mein Sponsor ist, sondern auch ein guter Freund) und Reto (der nicht nur mein strapazierter Körper massiert, sondern auch mit vielen Ratschlägen zur Seite steht, und auch am Streckenrand die letzte Kraft aus mir herausholt).

In diesem Sinne nochmals: VIELEN DANK
Daniel



Skeleton – Adrenalin pur

Von Stefan Mörker

Vorgeschichte

Ein Trainingskollege vom LV Wettingen-Baden nahm mich vor 2 Monaten zu einem Probetraining auf die Anschiebbahn in Dienhard mit. Zu meinem Erstaunen war auch Gregor Stähli (Weltmeister und 3. an der letzten Olympiade) dabei. Es stellte sich heraus, dass das Anschieben eines Skeletonschlittens gar nicht so einfach ist, ich aber absolut dafür geeignet bin. Schon nach ein paar Läufen kam ich an die Zeiten von Gregor heran, der eigentlich einer der Schnellsten am Start ist!

Der Nati-Trainer überzeugte mich, dass ich an die Start-Schweizermeisterschaft gehen muss. Nach einem super ersten Lauf war ich auf dem hervorragenden 2. Platz mit nur 4 Hundertstel Rückstand auf Gregor und zwei Zehntel Vorsprung auf den dritten! Eigentlich hätte ich den zweiten Lauf ruhig angehen können, wollte aber auch Gregor bezwingen! Dieses Vorhaben wurde mir zum Verhängnis und ich stürzte im entscheidenden Lauf! Schade, aber trotzdem wurde ich als moralischer zweiter gefeiert!

Nach diesem «Fast-Erfolg» wollte niemand mehr etwas davon wissen, ob ich diesen Sport überhaupt ausüben möchte. Schon gar nicht der Nati-Coach! Er drückte mir noch am selben Tag den Antrag für die Internationale-Start-Lizenz in die Finger und sagte, ich solle anfangs November mit dem Kader in ein Lager kommen! Es seien da auch noch 3 Frauen, welche auch noch nie den Eiskanal hinunter fahren dabei!

Trainingslager

In Igels angekommen freute ich mich wahnsinnig auf meine erste Abfahrt! Doch umso näher diese kam umso mulmiger war mir zumute! Zuerst mussten wir noch einen passenden Schlitten finden, da jeder Schlitten auf den Piloten abgestimmt wird. Urs, der Nati-Coach gab mir dann noch ein Paar Schoner (Schulter und Brustpanzer, Ellenbogen- und Knieschoner, ein paar Schienbeinschoner für die Unterarme und noch Kinderknieschoner für die Fussgelenke). Als ich mich mit all diesen Schonern verpackt hatte und auf meinen ersten Start wartete, hörte man über die Bahnlautsprecher: «Die Bahn ist gesperrt! Unfall in Kurve 10!» und dann nach einigen Minuten: «Eine Sauerstoffmaske ins Ziel bitte! ... Die Bahn ist nun wieder frei!» Ihr könnt euch sicher vorstellen, wie beruhigend diese Durchsage kurz vor meinem Start



Ein Vertriebspartner der **aspo**

Wir sorgen für Spannung ohne Unterbruch.



REGIONALWERKE

Regionalwerke AG Baden, Haselstrasse 15, 5401 Baden
Tel. 056 200 22 22, Fax 056 200 22 99, www.regionalwerke.ch

Baden



auf mich wirkte! Kurz darauf kam Urs hinein: «Dein Auftritt wird erwartet!» Mit etwas weichen Knien und einem mulmigen Gefühl im Bauch ging ich dann zum Start, legte mich auf den Schlitten – genauso wie es mir Urs vorher beigebracht hat – und Urs ging noch ein paar Meter neben mir her gab mir noch ein paar Tipps – welche ich aber nicht mehr wirklich aufnahm – und gab mir dann den letzten Stoss! Ab jetzt hiess es nur noch festhalten! Etwa bis zu der dritten Kurve wusste ich noch was mit mir geschieht, danach fühlte ich nur noch wie es mich in der Bahn hin und her geschlagen hatte und zwischen durch die enormen Kräfte von bis zu vier mal der Erdbeschleunigung! So fühlt sich also ein 280kg schwerer Mann! Nach einer Zeit von 1 Minute und 9 Sekunden war das ganze dann auch schon vorbei und alle aus dem Team empfingen mich im Ziel – ein einmaliges Erlebnis! ...oder doch nicht? Auf keinen Fall, ich wollte mehr! Das Skeleton Fieber packte mich ein erstes Mal! Auch wenn ich bei dieser ersten Fahrt erst 80km/h drauf hatte, war es doch verdammt schnell! Und meine Bekanntschaften mit den Banden (im Skeleton Bankinas genannt) kosteten meinen Pulli das Leben! Er war total zerrissen!

An diesem Tag machte ich noch 5 weitere Fahrten und bei jeder Fahrt bekam ich

etwas mehr von der Strecke mit. Bei der Videoanalyse am Abend meinte Urs zu mir: «Für dich ist es nun erst einmal wichtig, dass du die Strecke auswendig lernst – gar nicht so einfach! Einen Reigen für eine Turnervorstellung zu lernen ist bedeutend einfacher!

Zweiter Tag

Ich war voller Tatendrang und wollte nun auch selber steuern und nicht nur mitfahren! Urs sagte mir bei zwei wichtigen Kurven wie man diese steuert. Ich versuchte es, doch so richtig wollte es nicht klappen. Ausser dass ich nun eine Geschwindigkeit von etwa 90km/h drauf hatte konnte ich keine wirkliche Verbesserung zum Vortag feststellen und hatte somit auch das Gefühl, dass ich das nie lernen werde!

Dritter Tag

Nun sollte dies anders werden! Zum ersten Mal konnte ich fühlen was der Schlitten macht, wie ich den Schlitten lenken kann, damit er das macht, was ich möchte! Da packte mich das Skeleton-Fieber endgültig! Ich fing an auszuprobieren und am Nachmittag hatte ich dann auch prompt meinen ersten Sturz, es geschah mir nichts, ausser dass ich im ersten Moment etwas geschockt war! Aber etwas gutes hatte dieser Sturz: meine Angst war weg! Ich wusste nun, dass mir bei einem Sturz nicht viel passieren konnte. Dies redete ich mir zumindest ein: «...eine Sauerstoffmaske ins Ziel bitte!» Nach diesem Tag kam dann auch Gregor



nach Igels und brachte mir eine Jacke mit dem Logo von unserem Club! Dies motivierte mich zusätzlich.

Vierter Tag

Nun hiess es: Kufen polieren! Mit den polierten Kufen, aber immer noch im Pulli und Trainerhose machte ich mich an den Start! Heute musste ich zum ersten mal den Schlitten selber anschieben! Immer mehr bekam ich das Gefühl für den Schlitten und das Eis. Es war einfach genial! Am Nachmittag erhielt ich dann mein «Ganzkörperkondom» (oder auch Rennanzug genannt) und fuhr zum ersten Mal 100km/h! Wurde auch Zeit, den morgen sollte ja mein erstes Internationales Rennen steigen!

Fünfter und letzter Tag

Der Tag des Rennens. Nachdem ich nun vier Tage mit 3 Weltmeistern und Olympiateilnehmern trainiert hatte und auch noch die letzten Tipps von ihnen erhielt konnte ja nichts mehr schief gehen! Wie schon in der Start-SM hatte ich einen für mich perfekten ersten Lauf: ich war auf dem 10. Zwischenplatz (und dies von 28 Teilnehmern, welche alle schon mindestens zwei Saisons Skeleton fahren und mit Kunststoffschlitten unterwegs waren, was zu meinem Stahlschlitten angeblich auch noch ein bis zwei Sekunden ausmachen!) doch beim zweiten Lauf machte mir das schlechte Eis am Start zu schaffen und ich rutschte aus, nur knapp konnte ich einem Sturz entgehen, doch die Kufe

meines Schlittens verliess die ins Eis eingelassene Spurrinne und so verlor ich auf meine eigene Startzeit aus dem ersten Lauf schon 0.8 Sekunden, was bedeutet, das ich bei einer identischen Fahrt bis ins Ziel schon 2 Sekunden wegen dem fehlenden Tempo verlieren würde! Bei diesen 2 Sekunden blieb es dann auch und ich viel auf den 17. Platz zurück. Aber selbst der 17. Platz war ein toller Erfolg für mich und heisst nun, dass ich unbedingt auf Sponsoren suche gehen muss, denn nach diesem Erfolg qualifizierte ich mich für den Europacup! Was bedeutet, dass ich pro Saison etwa 4'000.– CHF benötige um diesen Sport auszuüben und noch einmal 4'500.– CHF wenn ich einen eigenen Kunststoffschlitten möchte. Also, wenn jemand Interesse hat, mich zu sponsern oder jemanden wüsste, bin ich überaus dankbar! Hier mein mail moer@eb98.ch



Theorie-Ecke

von Ralph Hunziker



Spezialbehandlung für schnelle Muskeln

Bewegungsabläufe bei technischen- und Sprintdisziplinen laufen zeitlich kurz und hoch intensiv ab. Das so genannte «intermittierende Training» trägt diesen Anforderungen Rechnung. Intermittierend bedeutet «zeitweilig aussetzend». Diese Trainingsform ist einerseits ein sportartspezifisches Krafttraining und hat andererseits eine ausdauernde Wirkung. Es ist eine Mischform von Trainingsübungen eher technischer Art mit solchen eher konditioneller Art verstanden. Die einzelnen Belastungen sind intensiv, kurz und von hoher Qualität. Die Energiebereitstellung erfolgt dabei anaerob-alkalotisch, was der Muskulatur erlaubt, trotz der relativ hohen Gesamtbelastungszeit ohne Übersäuerung auszukommen. Die zwischengeschalteten Erholungsphasen werden aktiv gestaltet.

Das intermittierende Training gleicht dem bekannten Circuittraining, hat aber eindeutig einen höheren Qualitätsanspruch an die Trainingsübungen. Diese müssen den disziplinspezifischen Ansprüchen gerecht werden und sich an der Wettkampfform orientieren. Es optimiert die Kraft- und koordinativen Fähigkeiten und ermöglicht es insbesondere Schnellkraftsportler, ein Ausdauertraining disziplinspezifisch zu betreiben. Das intermittierende Training macht vor allem in der Vorbereitungsphase Sinn, wenn eher umfangreich trainiert wird. Diese Form ersetzt aber auf keinen Fall das Training der Grundlagenausdauer.

Folgende Übungen sind aus der Praxisbeilage von «mobile – Fachzeitschrift für Sport» (3/02) und von Rolf Weber, Fachleiter Leichtathletik in Magglingen, verfasst. Je nach Trainingsphase und Leistungsniveau können die Anzahl der Übungen sowie die Anzahl der Runden angepasst werden.

Sprint

Beim Sprint müssen die einzelnen Belastungen hoch intensiv sind, dürfen aber die Dauer von 5 Sekunden nicht überschreiten. Das nachfolgende Beispiel ergibt eine Gesamtbelastungsdauer von ca. 80 Sekunden, wovon rund 60% auf Trabpausen entfallen. Diese Trabpausen dauern ca. 10 – 15 Sekunden und sind den Übungen 1 – 6 zwischengeschaltet.

1. Start aus Block über 15 – 20 Meter
2. 6 – 12 Prellhopper mit leichter Vorwärtsbewegung
3. 3 – 6 Einbeinsprünge rechts und links
4. Schnelles Skipping an Ort während 5 Sekunden
5. Schneller Sprunglauf über 20 Meter
6. 3 – 6 Minuten Pause oder Trabpause



Sprung

Bei den Sprüngen werden horizontale und vertikale Sprungformen unterschieden. Je nach Zielsetzung wird die eine oder andere Ausrichtung bei der Anlage des Parcours bevorzugt. Das nachfolgende Beispiel eines gemischten Sprungparcours ergibt bei ca. 60 Sprüngen eine Gesamtbelastungsdauer von ca. 100 Sekunden, wovon rund 50% auf Trabpausen entfallen. Diese führen über eine Distanz von ca. 20 Metern und erfolgen wiederum zwischen den einzelnen Übungen.

1. Einbein-Steigsprünge an der Langbank (z.B. eine Banklänge links, eine rechts)
2. 5 – 10 Froschsprünge in die Weite
3. 5 – 10 Einbeinsprünge rechts
4. 5 – 10 Einbeinsprünge links
5. 5 – 10 Hürdensprünge beidbeinig
6. 6 – 12 Laufsprünge
7. 3 – 6-minütige Pause oder Trabpause

Wurf

Bei den Würfen werden Trainingsformen für die Beine, solche für die Arme und den Oberkörper unterschieden. Für die Beine empfehlen sich Formen aus dem Beispiel Sprung. Die nachfolgende Trainingsübung für das Kugelstossen ergibt bei ca. 50 Würfen/Wiederholungen eine Gesamtbelastungsdauer von ca. 120 Sekunden, wovon rund 50% auf die Geh-/Trabpausen entfallen. Wie bei den Sprüngen wird zwischen den Übungen ca. 20 Meter getrabt.

1. Medizinball-Stossen gegen die Wand (Distanz zur Wand so wählen, dass der Ball gefangen und gleich wieder gestossen werden kann). Abwechslungsweise links und rechts je 5 – 10 x stossen
2. Medizinball oder Kugel rückwärts 5 – 10 x schocken
3. Medizinball mit Ganzkörperstreckung 5 – 10 x in die Höhe stossen
4. Medizinball oder Kugel vorwärts 5 – 10 x schocken
5. 5 – 10 x Liegestütz auf zwei Langbänken
6. 3 – 6-minütige Pause oder Trabpause

Lauf (im Freien)

Beim Laufen ist wichtig, dass die einzelnen Belastungen intensiv sind und die Dauer von ca. 10 Sekunden nicht überschreiten. Das nachfolgende Beispiel ergibt eine Gesamtbelastungsdauer von ca. 80 Sekunden, wovon rund 50% auf die Trabpausen entfallen. Die Trabpausen zwischen den Übungen dauern ca. 10 Sekunden.

1. 10 – 20 Laufsprünge
2. 40 – 80m Steigerungslauf
3. Schnelles Skipping an Ort 10 Sek.
4. 40 – 80m Steigerungslauf
5. 30m Skipping mit hohem Knie und greifendem Fussaufsatz
6. 40 – 80m Steigerungslauf
7. 3 – 6minütige Pause oder Trabpause

Sponsoren

Folgende Firmen und Personen unterstützen
im Jahr 2002 die LV Wettingen-Baden:

Hauptsponsor



10er Club Mitglieder

SCHMOCKER AG
WORT & BILD
WETTINGEN



STEFFEN GARAGE AG
STEFFEN AUTOBETRIEBE AG



GRAND CASINO
BADEN

Claude Linsi

Bauleitungen



AXIMA

Donatoren

Franz Meier



Gönner

Maya Wild, Busslingen
Caviezel Deplazes AG, Baden

Supporter

Herr Albert Brühlmeier, Wettingen	Rentenanstalt, Nussbaumen
Frau Esther Egger, Kirchdorf	Restaurant Isebähni, Baden
Herr Jakob Forster, Oberaach	Herr Ludwig Schneider, Kirchdorf
Herr Eugen Kaufmann, Dättwil	Herr René Stöhr, Untersiggenthal
Frau Marie-Theres Meier, Nussbaumen	Kreisturnverband Baden, Baden
Müllerbrau, Baden	Schmocker AG, Wort&Bild, Wettingen
Herr Heinz Oppliger, Tägerig	Wohler Druck, Spreitenbach
Pascha-Partyservice, Nussbaumen	

Freunde der LV Wettingen-Baden

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

10. Tägi-Meeting

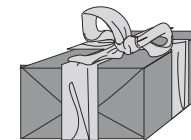
Samstag, 18. Januar 2003

in der Sporthalle Tägerhard Wettingen (Sprintkorridor)
Im Sprint (2 Läufe). Die Gesamtzeit ergibt die Siegerzeit.

Zeitplan Beginn	Frauen/Juniorinnen weibl. Jugend A/B	Männer/Junioren männl. Jugend A/B
ab 11.30	Garderobenöffnung	
ab 12.00	Anmeldung auf dem Platz	
13.15	50 m 1. Lauf	
14.00		50 m 1. Lauf
14.45	50.m 2. Lauf	
15.30		50 m 2. Lauf
16.15	Drei	Drei
17.30	Weit	Weit

Zeitmessung: ALGE / TAG Heuer 405 ohne Zielfilm
Anmeldung: bis 45 min. vor Start möglich
Startgeld: sFr. 8.– pro Disziplin
Auskunft: Sekretariat LV Wettingen-Baden
Buacherweg 36A, 5443 Niederrohrdorf
Tel: 056 470 11 54
Fax: 056 470 11 53
e-mail: info@lvwettingenbaden.ch

Weihnachtsgrüsse



Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern geruhsame Feiertage und einen
gelungenen Jahreswechsel!

Das Redaktionsteam

Service + Verkauf aller Haushaltapparate



A. Reich / H. Abplanalp

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

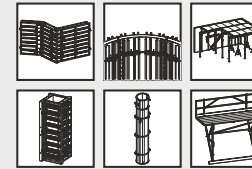
Steffen Autobetriebe AG

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>



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