

50 Jahre
Ans
Anni

**athletics
champions** **BULLETIN**

Nr. 42 • September / septembre 2018



Ganz tolle Leistungen des Schweizer Teams an der EM in Berlin, allen voran Lea Sprunger mit der Goldmedaille über 400 m Hürden!

Performances décoiffantes de l'équipe de Suisse aux CE de Berlin, tout spécialement de Lea Sprunger avec sa médaille d'or sur 400 m haies!

Unsere grossartigen Medaillengewinner/innen von Berlin Nos magnifiques médaillé(e)s de Berlin



Gold: Lea Sprunger, 400 m Hürden

Silber: Tadesse Abraham, Marathon



Silber: Fabienne Schlumpf, 3000 m Steeple

Bronce: Alex Wilson, 200 m



Fotos: Hugo Rey

50 Jahre
Ans.
Anni

athletics champions

BULLETIN

51. Jahrgang
51^{ème} année

Erscheint 1-3x jährlich
Parution 1-3x par année

Auflage/Tirage 400 Expl.

Präsident/Président

Franz Meier
Untere Rebenhübelstr. 13
5707 Seengen
Tel. P: 062 777 39 30
athletics-champions-fm@bluewin.ch

Vorstand/Comité

Brigitte Senglaub-Wehrli
Birkenweg 31
2553 Safnern
Tel. P: 032 331 07 48
brigitte.senglaub@bluewin.ch
Ellen Sprunger
Kirschenackerweg 14a
3063 Ittigen
ellensprunger@yahoo.fr

Hugo Rey · REYGratik GmbH
Neufeldstrasse 5
3012 Bern
Tel.M: 079 221 52 08
info@laufplausch.ch

Josef Peter, Kassier
Stägmättli 9
6206 Neuenkirch
Tel. P: 041 467 11 62
josef.peter@datazug.ch

Ruedi Oegerli, Past. Präsident
Fridgasse 14
4614 Hägendorf
Tel. P: 062 212 43 29
ruedioegerli@bluewin.ch

Redaktion/Rédaction

REYGratik GmbH · Hugo Rey
Neufeldstrasse 5
3012 Bern
Tel.G: 079 221 52 08
info@reygrafik.ch

Druck/Impression

Coloroffset AG
Hohgantweg 6
3012 Bern
www.coloroffset.ch

Nr. 42 • September / septembre 2018

Agenda 2018/19:

Hier treffen sich athletics-champions:

- 7.10.** SM Marathon, Lindau/Bregenz
- 4.11.** Swiss Athletics Night,
Sonntag, 4. November 2018
ab 16 Uhr im «DAS ZELT» in Luzern
- 16.3.** Mitgliederversammlung in Belfaux
- 16./17.2.** SM Halle Aktive, St. Gallen
- 23./24.8.** SM Aktive, Basel

**THE SPIRIT
OF ATHLETICS**

www.athletics-champions.ch
www.facebook.com/athletics.champions.ch

Editorial

THE SPIRIT
OF ATHLETICS

Liebe athletics-champions

Die Schweizer Leichtathletik erfreut sich grosser öffentlicher Beliebtheit und hat in diesem Jahr gar einen Zacken zugelegt. Herzliche Gratulation allen, die aktiv dazu beigetragen haben und es immer noch tun.

Unser Versuch, anlässlich der Schweizermeisterschaften in Zofingen ein CHAMPIONS-BISTRO als Begegnungspunkt zu betreiben ist gelungen. Allerdings hätten wir uns mehr Besucher gewünscht. Der gutgelegene Sonnenplatz war eher ein Nachteil, da sich bei grosser Hitze alle in den Schatten der Tribüne flüchteten. Herzlichen Dank dem Helferteam, Rivella als Sponsor, dem TV Zofingen und Peter Brühlmann im Zurverfü-

gungstellen der Infrastruktur. Der Vorstand überlegt sich weitere Aktivitäten dieser Art zur Förderung des SPIRIT OF ATHLETICS und unserer schönen Sportart.

Die Swiss Athletics Night am 4. November 2018 im DAS ZELT in Luzern bietet für uns ehemaligen Champions DIE Gelegenheit, den aktuell erfolgreichen Athletinnen und Athleten zu begegnen, ihre Erfolge mitzufeiern und das Super-Leichtathletikjahr 2018 würdig abzuschliessen. Bitte Termin reservieren, Einladung folgt.

Mit herzlichen Championsgrüssen
Franz Meier, Präsident



Editorial

THE SPIRIT
OF ATHLETICS

Chers/ères athletics-champions

L'athlétisme suisse jouit d'une grande popularité auprès du public et elle a passé la vitesse supérieure cette année. Sincères félicitations à tout ceux qui y ont contribué activement et qui continuent à le faire.

Notre expérience de tenir un «Bistrot des Champions» lors des Championnats de Suisse à Zofingue a été une réussite. Nous aurions toutefois souhaité accueillir plus de visiteurs. L'espace idéal réservé ausoleil a finalement plutôt représenté un désavantage puisqu'en raison de la chaleur, les gens se sont réfugiés à l'ombre des tribunes. Un grand merci à l'équipe de bénévoles, au sponsor Rivella, au TV Zofingen et à Peter Brühlmann pour la mise à disposition de l'infrastructure. Le comité

réfléchit à organiser d'autres activités de ce type pour la promotion du «SPIRIT OF ATHLETICS» et de notre beau sport.

La «Swiss Athletics Night» du 4 novembre 2018 à «DAS ZELT» à Lucerne nous offrira l'occasion, en tant qu'anciens champions, de rencontrer les athlètes qui connaissent le succès actuellement, de trinquer à leurs exploits et de clôturer dignement la super saison d'athlétisme 2018. Veuillez réserver la date, l'invitation suit.

*Cordiales salutations de champion
Franz Meier, Président*



EM-Bilanz: Die Schweizer Leichtathletik ist breit abgestützt

Die Zielsetzung von fünf Medaillen an den Leichtathletik-Europameisterschaften in Berlin verpasste Swiss Athletics knapp. Gleichwohl: Die Schweizer Delegation zeigte einen starken Auftritt und hinterliess viele positive Eindrücke.

Text: (sda) - Hans Leuenberger
Fotos: Hugo Rey, www.athletics-champions

Wegen der Medaillen reisen die Sportler an Titelkämpfe, und an Medaillen wird letztlich der Erfolg einer Delegation gemessen. Der 14. Rang im europäischen Vergleich dank Gold von Lea Sprunger, Silber durch Fabi-

enne Schlumpf und Tadesse Abraham sowie Bronze von Alex Wilson darf sich sehen lassen. Allerdings ist der Medaillenspiegel oft Zufälligkeiten unterworfen. Der Kampf um Hundertstel – Mujinga Kambundji belegte dreimal den 4. Rang – oder Verletzungen von Medaillenkandidaten (u.a. Kariem Hussein) sorgen für überraschende Rangverschiebungen. So taucht Portugal mit zwei Medaillen vor der Schweiz auf, weil beide golden sind.

Placing Table: Mehr Punkte trotz stärkerer Konkurrenz

Mehr Aussagekraft betreffend die Stärkeverhältnisse unter den Nationen hat der Placing Table. Er ist breiter abgestützt. In dieser Wertung ergibt ein Sieg acht Punkte, der 8. Rang noch einen. Nun taucht die Schweiz vor Griechenland, Belgien oder Norwegen auf. Der 10. Rang im Placing Table lässt nur ein Fazit zu: Die Schweizer Delegation darf mit der EM in Berlin gesamthaft sehr zufrieden sein.

Das Niveau der Titelkämpfe war hoch, die Leistungen der Schweizer im Durchschnitt besser als jene von Amsterdam 2016, wo sogar fünf Medaillen resultiert hatten. «Berlin 18» war für jede Leichtathletin und jeden



Foto: Hugo Rey

Mujinga Kambundji belegte dreimal den 4. Rang

Leichtathleten aus Europa der Höhepunkt. Das war vor zwei Jahren wenige Wochen vor den Olympischen Spielen in Rio anders gewesen. Die Konkurrenz für Kambundji und Co. war im Berliner Olympiastadion klar stärker, zumal auch wieder einige Athletinnen und Athleten aus Russland unter neutraler Flagge zugelassen waren.

Bereit für die Stabübergabe

Der Schweizer Erfolg fusst primär auf der EM 2014 in Zürich und all den Begleitmassnahmen, die für ein erfolgreiches Abschneiden im Letzigrund eingeleitet wurden. Das EM-Gold von Kariem Hussein führte vielen Aktiven vor Augen, dass auch ein Schweizer Europameister werden kann. «Andere wie Mujinga Kambundji, Lea Sprunger oder Selina Büchel merkten damals, dass sie mithalten können, aber noch nicht ganz zur Spitze gehören. Sie nahmen das auf und arbeiteten

hart weiter. So sind Vorbilder entstanden, die andere nachzogen», sagte Peter Haas.

Haas ist seit 2004 Leistungssportchef von Swiss Athletics und hat einen wichtigen Anteil an den grossen Erfolgen in den vergangenen Jahren. Ende des Jahres hört der 63-jährige Baselbieter auf und wird durch den früheren Langstreckenläufer Philipp Bandi ersetzt. Haas kann dem Berner eine tolle Equipe übergeben, in der für Nachhaltigkeit gesorgt ist. Die Schweizer Leichtathletik wird auch in Zukunft reüssieren, dies zeigen die Resultate der Nachwuchskräfte.

Mit Bandi folgt ein versierter Mann. Der Olympia-Teilnehmer von Peking 2008 kennt nicht nur die Spitze des Leistungssports. Er arbeitete zuletzt für den UBS Kids Cup, ein erfolgreiches Projekt zur Förderung und Rekrutierung des Nachwuchses.

Langstreckenläufer Philipp Bandi übernimmt Ende Jahr die Aufgaben von Peter Haas



Die Schweizer Top-15-Klassierungen

Rang	Name	Disziplin	Leistung
1.	Lea Sprunger	400 m Hürden	54,33
2.	Fabienne Schlumpf	3000 m Steeple	9:22,29
2.	Tadesse Abraham	Marathon	2:11:24
3.	Alex Wilson	200 m	22,04 (SR)
4.	Mujinga Kambundji	100 m	11,05
4.	Mujinga Kambundji	200 m	22,45
4.	Ajla Del Ponte, Sarah Atcho, Mujinga Kambundji, Salomé Kora	4x100 m	42,30
4.	Team Männer (Abraham, Kreienbühl, Kempf)	Marathon	6:51:58
5.	Team Frauen (Strähl, Hrebec, Moen Guidon)	Marathon	7:54:04
7.	Martina Strähl	Marathon	2:28:07
7.	Julien Wanders	10'000 m	28:22,02
7.	Selina Büchel	800 m	2:02,05
8.	Julien Wanders	5000 m	13:24,79
9.	Géraldine Ruckstuhl	Siebenkampf	6260
9.	Sarah Atcho	200 m	22,82
10.	Alex Wilson	100 m	10,22
10.	Loïc Gasch	Hoch	2,19
10.	Fanette Humair, Robine Schürmann Rachel Pellaud, Yasmin Giger	4x400 m	3:32,86
10.	Suganthan Somasundaram, Silvan Wicki Florian Clivaz, Alex Wilson	4x100 m	39,13
11.	Lore Hoffmann	800 m	2:01,67
12.	Robine Schürmann	400 m Hürden	55,89
12.	Jason Joseph	110 m Hürden	13,53
15.	Salomé Kora	100 m	11,36
15.	Jonas Gehrig, Ricky Petrucciani, Joel Burgunder, Charles Devantay	4x400 m	DQ

Im **Medaillenspiegel** belegt die Schweiz den 14. Rang (1/2/1)

Bemerkung: 27 Nationen klassiert. Dieser Medaillenspiegel enthält keine Medaillen von Athletinnen und Athleten, die unter neutraler Flagge starteten.



Bilan des CE : l'athlétisme suisse a une base large

Swiss Athletics a manqué de peu son but de récolter cinq médailles aux Championnats d'Europe d'athlétisme à Berlin. Et pourtant : la délégation suisse a montré de belles performances et laissé quantité d'impressions positives.

Text: (sda) - Hans Leuenberger
Fotos: Hugo Rey, www.athletics-champions

Les sportifs se déplacent pour les médailles et ce sont elles qui sont la jauge du succès d'une délégation. Le 14e rang dans le tableau comparatif des nations grâce à l'or de Lea Sprunger (COVA Nyon/400 m haies), à l'argent de Fabienne Schlumpf (TG Hütten/3000 m steeple) et à Tadesse Abraham (LC Uster/marathon) ainsi que le bronze d'Alex Wilson (Old Boys Basel/200 m) se laissent voir. Le tableau des médailles dépend toutefois de hasards. Les décisions au centième – Mujinga Kambundji a terminé trois

fois 4e – ou les blessures de candidats aux médailles (entre autres Kariem Hussein) ont bouleversé les hiérarchies. Avec deux médailles, le Portugal figure par exemple devant la Suisse, parce les deux breloques sont en or.

Placing Table : plus de points en dépit d'une plus forte concurrence

La Placing Table est plus parlante en matière de rapport de forces entre les nations. Parce qu'elle est plus large. Dans cette évaluation, une victoire vaut huit points, un 8e rang un point. La Suisse se trouve ainsi devant la

Réception à l'ambassade Suisse

Empfang in der Schweizer Botschaft



Grèce, la Belgique ou la Norvège. Elle figure au 10e rang dans la Placing Table. Aussi la délégation suisse peut être très satisfaite des CE à Berlin. La Suisse a totalisé 59 points, un tout petit peu plus qu'en 2016 à Amsterdam (NED) ; et ce bien que la concurrence a été plus rude cette année.

Le niveau des joutes était élevé, les performances des Suisses en moyenne meilleures qu'en 2016 à Amsterdam, où cinq médailles sont revenues aux nôtres. « Berlin 2018 » était pour chaque athlète européen un grand moment. Ce qui n'a pas été le cas il y a deux ans, quelques semaines seulement avant les Jeux olympiques de Rio de Janeiro (BRA). La concurrence pour Kambundji et Cie était meilleure dans le Stade olympique de Berlin, aussi parce que plusieurs athlètes russes ont pu concourir sous bannière neutre.

Prêt pour le passage de témoin

Le succès helvétique repose surtout sur les CE de 2014 à Zurich et de toutes les mesures accompagnantes. L'or européen de Kariem Hussein (LC Zürich/400 m haies) ont montré qu'un Suisse pouvait devenir champion d'Europe. « D'autres telles Mujin-

ga Kambundji, Lea Sprunger ou Selina Büchel ont alors montré qu'elles étaient tout près du meilleur niveau européen. Ils se sont d'autant mieux préparés depuis. De telle façon sont apparus des exemples qui ont créé des émules », a expliqué Peter Haas.

Haas a endossé en 2004 le poste de chef de sport de performance à Swiss Athletics et a participé grandement à l'évolution de l'athlétisme suisse.

A la fin de l'année, le Bâlois de 63 ans va quitter son poste, octroyé à partir du 1er janvier 2019 à l'ancien coureur de fond Philipp Bandi. Haas peut transmettre une chouette équipe à son successeur. L'athlétisme suisse va aussi être plein de réussite à l'avenir, comme le montre les résultats des jeunes en grandes compétitions internationales.

Bandi a plusieurs cordes à son arc. Le participant aux JO de Pékin 2008 ne connaît pas seulement la pointe du sport de performance, Il a travaillé dernièrement pour l'UBS Kids Cup, faisant qu'on lui fait confiance aussi à partir de la base.



4. Rang Team Männer/Marathon mit Tadesse Abraham, Christian Kreienbühl und Andreas Kempf



5. Rang Team Frauen/Marathon mit Martina Strähli, Laura Hrebec und Karoline Moen Guidon



7. Rang für Selina Büchel über 800m



10. Rang mit der 4 x 100m Staffel für Silvan Wicki



12. Rang für Jason Joseph über 110m Hürden



15. Rang über 4 x 400m mit Joel Burgunder



Alain-Hervé Mfomkpa
400m Hürden



Delia Sclabas
1500m



Jonas Raess
5000m



Nicole Zihlmann
Hammer



Jan Hochstrasser
1500m



Hugo Rey und Sebastian Coe

T-Shirt, Caps und Poloshirt mit Logo

Ich finde dass man dies nicht nur feiern soll, sondern das athletics-champions auch zeigen und präsentieren darf.

Da ich eine ganz kleine Textildruckerei habe, habe ich Caps, Poloshirt und T-Shirt mit dem Schriftzug einmal in Sublimationsdruck (T-Shirt) und Flexdruck (Caps und Poloshirt) bedruckt.

Für jedes verkaufte T-Shirt und Poloshirt würden CHF 4.– und vom Caps CHF 3.– in den Solidaritätsfond überwiesen. Den genauen Beschrieb aller Artikel findest Du auf meiner Homepage: www.stickereimeyer2.ch

Du kannst mir auch telefonieren oder ein Mail schreiben:

Stickerei Meyer

Schachenstrasse 24

5012 Schönenwerd

Tel. 062 849 35 01, Mobil 079 414 76 23

mail rene-meyer@sunrise.ch, web www.stickereimeyer2.ch

Ich hoffe Euer Interesse ein wenig geweckt zu haben und grüsse Euch

René Meyer (Schweizer Meister 10'000m/1963)



White



Art. XP523

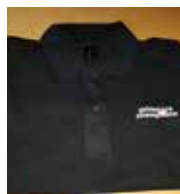
S,M,L,XL



Art. XP520

S,M,L,XL,XXL,3XL

Preise per Stk.:
Sublimationsdruck Fr. 23.70
+ Porto



Black
 Ash
 White



Art. L526

S,M,L,XL,XXL



Art. L525

S,M,L,XL,XXL,3XL

Preise per Stk.:
Flexdruck Fr. 25.50
+ Porto



Black
 Navy
 Royal



Art. At320

At320



Art. AT612

Art. AT612

Preise per Stk.:
Flexdruck Fr. 17.10
+ Porto

Meet & Greet

Peter Laeng und Joel Burgunder, 400m Sprinter



Name: Peter Laeng
Geb. Datum: 29.3. 1942
Verein: LC Zürich
Disziplin: 200 m / 400 m
Bestleistung: 20.7 / 45.70 sek
Erfolge: 21 Länderkampfsiege für die Schweiz
Teilnahme Olympische Spiele Rom und Tokyo



Name: Joel Burgunder
Geb. Datum: 20.5. 1991
Verein: LC Zürich
Disziplin: 400m
Bestleistung: 46.00 sek
Erfolge: 2 x Schweizermeister 400m,
Halbfinale EM Amsterdam
Infos: www.burgunder-fanclub.ch



Das interessiert Joel an Peter



Joel: Wieso bist Du zur Leichtathletik gekommen ?

Peter: In den 1950-Jahren herrschte grosse Sportbegeisterung in der Schweiz. Die beiden K, Ferdy Kübler und Hugo Koblet gewannen den Giro d' Italia, die Tour de France, die Strassen-WM. Die Fussball-Nationalmannschaft zeigte an der WM 1954 in Bern eine gute Leistung. Jeweils am Freitag Mittag verfolgte die Sportwelt am Radio die Sendung «Café Endsprint» von Sepp Renggli.

Als sportbegeisterter Sekundarschüler wollte ich auch Spitzensportler werden, wusste aber nicht, für welche Sportart ich mich eignen würde. 1956 nahm ich am Schülerwettbewerb «De schnällscht Zürihegel» teil und qualifizierte mich für den Endlauf. Dieser fand über 80 m in der Pause eines Fussballspiels auf dem Rasen des Hardturm-

Stadions statt. Nachdem ich den Lauf mit etwa 10 m Vorsprung gewonnen hatte, war für mich die Sache klar. In der Folge trat ich 1957 dem LC Zürich bei.

Warum hast Du dich auf die 400 m spezialisiert ?

Anfänglich war ich auf die Kurzstrecken 100 und 200 m spezialisiert, wobei mir als eher langsamer Starter die 200 m besser lagen. Da ich eine grosse Schrittlänge hatte, versuchte ich mich aber 1961 auch über 400 m. Beim ersten internationalen Rennen bei «Weltklasse Zürich» siegte ich in neuer Schweizer Rekordzeit von 46.8 Sek.

Wie hast Du Sport, Ausbildung und Beruf unter einen Hut gebracht ?

Zu meiner Zeit war der Sport die «schönste Nebensache der Welt». Ganz klar standen Ausbildung und Beruf im Vordergrund. In





meinem Fall ging es darum, Gymnasium und Bauingenieurstudium an der ETH in kürzester möglicher Zeit zu absolvieren. Dies hatte hin und wieder negative Auswirkungen auf die sportliche Form. Beispielsweise konnte ich im Winter 1963/64 wegen der Prüfungsvorbereitungen auf das 2.ETH-Vordiplom nur sehr wenig trainieren. Dies rächte sich über 400 m an den OS in Tokio, wo unerwartet innerhalb 3 1/2 Stunden mit Vor- und Zwischenlauf zwei 400 m-Läufe zu bewältigen waren. In der stärksten Serie schied ich mit der besten Zeit aller Eliminierten aus. Damals kamen die zeitbesten Ausgeschiedenen nicht weiter, es galt «out is out».

Wie sah dein Umfeld aus ?

Wir hatten damals keine Trainer, wie dies heute der Fall ist. Unsere Trainingspläne erstellten wir selbst. Im weiteren waren wir blütenreine Amateure. Der Amateurstatus erlaubte keine finanzielle Unterstützung, Preisgelder, etc. Das heute übliche Sponsoring war total unbekannt.

Wo hast Du dich jeweils auf die Freiluftsaison vorbereitet ?

Ausschliesslich in der Schweiz. Trainingslager in Südafrika, der Türkei, etc. waren unbekannt. Auch hätten sich weder Club noch Athleten solche finanziell leisten können. Der LCZ führte lediglich über die Osterfeiertage jeweils ein Trainingslager in Lugano durch. Als Sprinter trainierten wir im Winter in der Halle, dem Kraftraum sowie bei Fahrtspielen im Wald. Das eigentliche Sprinttraining erfolgte erst im Frühling, sobald die Aschenbahn benutzt werden konnte.

Was rätst Du einem angehenden 400m-Läufer ?

Intensives Sprinttraining, zum Teil über etwas längere Distanzen (300 m), als bei reinen Sprintern üblich. Darüber im klaren sein, dass man bei schnellen 400 m-Läufen eine fast totale Sauerstoffschuld eingeht, was eine wesentlich längere Erholung erfordert als bei den Kurzstrecken.

Das interessiert Peter an Joel



Unglaublich, was Peter Laeng vor über 50 Jahren für Leistungen brachte

Peter: Wie bist Du zur Leichtathletik gekommen?

Joel: Als 16-jähriger spielte ich noch regelmässig Fussball und hütete das Tor des FC Herzogenbuchsee. Als man mich dann öfters auf dem linken Flügel einsetzte, bemerkte ich und meine Gegner, dass ich das Talent zu einem schnellen Sprinter besass. Leider sah meine Balltechnik nicht so rosig aus, so dass ich mit 17 Jahren zum TV Herzogenbuchsee wechselte und dort schon bald meine ersten nationalen Erfolge feierte. Seitdem bin ich vom Leichtathletik Virus infiziert.

Wieso hast Du Dich auf die 400 m spezialisiert?

Auf den kurz Distanzen(100m/200m) fehlte mir im Training immer der Reiz, meine Grenzen auszutesten. Die Stehvermögen-Einheiten entwickelten sich schon früh zu meinen absoluten Favoriten Trainings. Ich leide gerne im Training und gebe mein Bestes! Zudem habe ich mir gesagt, wenn ich mich für Grossanlässe qualifiziere, dann will ich auch die ganze Stadionrunde absolvieren!

Wie bringst Du Sport und Beruf unter einen Hut?

Seit Mitte 2017 habe ich das grosse Glück, für die Ominimedica AG, einer meiner Sponsoren in einer 50% Anstellung als Marketing Koordinator zu arbeiten. Die Firma ermöglicht mir mit flexiblen Arbeitszeiten einen professionellen Sport Alltag. Dafür bin ich sehr dankbar.

Wie sieht Dein Umfeld aus? Sponsoren usw.?

Ich habe das Flair und die Freude, mich sehr gerne selber zu vermarkten. Mittlerweile sogar auf einer sehr professionellen Ebene. Social Media ist neben meinem Beruf auch ein ständiger Wegbegleiter. Mit meinem Fanclub habe zudem über 100 Supporter hinter meinem Rücken, die mich finanziell unterstützen. Auch habe ich das Privileg als CISM Sportsoldat WK's als Trainingslager zu absolvieren. Auch sonst habe ich mein Umfeld in den letzten Jahren stark dem Sport untergeordnet. Ich bin mit meiner Freundin nach Zürich gezogen, um so in der Nähe

des Letzigrund einen Rückzugsort zu bilden. Freunde, Familie, Physios und Mentaltrainer sind Teil meines Teams und sorgen für eine gesunde Balance in meinem Leben.

Wo hast Du Deine Vorbereitung auf die Saison absolviert?

Diesen Winter habe ich bereits zum zehnten Mal meine Vorbereitung in Südafrika absolviert. Das Klima und die Infrastruktur bietet uns Sprintern so eine optimale Möglichkeit, der winterlichen Kälte auszuweichen.

Zu dem fliegen wir im Frühling noch 2x in die Türkei um an unserer Schnelligkeit zu feilen. Mit den optimalen Trainingsmöglichkeiten im Letzigrund (Indoor Sprint-Bahn, Krafraum usw.) können wir uns ebenfalls glücklich schätzen.

Was rätst Du einem angehenden 400m Läufer?

Immer locker bleiben, auf die Zähne beißen und einfach Spass haben!



Bisher erschienen/publié jusqu'ici: athletics-champions.ch/bulletins

August / août 2015:

Selina Büchel / Mujinga Kambundji

November / novembre 2015:

Ellen Sprunger / Lea Sprunger

August / août 2016:

Tadesse Abraham / Nicole Büchler

Dezember / décembre 2016:

Edy Waldvogel / Delia Sclabas

Juli / juillet 2017:

Noemi Zbären / Kariem Hussein

November / novembre 2017:

Werner Günthör / Res Brügger

Juni / juin 2018;

Elodie Jakob / Flavien Antille

Workshop Sportpsychologisches Training

So nutzt du dein ganzes Leistungspotential im Training & Wettkampf



Diese Workshop-Reihe vermittelt dir die Grundtechniken des sportpsychologischen Trainings, die dich bei der Entfaltung deines Leistungspotentials im Training und Wettkampf unterstützen.

Wähle einzelne Workshops, welche dich interessieren, oder buche das Gesamtpaket und profitiere von einer geschenkten Einzelberatung, in der auf deine persönlichen Anliegen und Bedürfnisse eingegangen wird.

Ort: Theorieraum ASVZ Universität Irchel, Zürich
Zeit: jeweils Montag von 18:30 bis 20:30 Uhr
Kursleitung: Sonja Nüssli, Sabine Fischer
www.amnis-motivationsfabrik.ch

Kosten: 1 bis 2 Workshops Fr. 120.-/Workshop
3 bis 5 Workshops Fr. 100.-/Workshop
6 Workshops Fr. 420.-/ Gesamtpaket
(bei 6 Workshops inkl. kostenlose Einzelberatung)

Anmeldung: Schicke deinen Namen und Adresse, deine Sportart und die gewünschte Workshop-Nummern an sabine.fischer@amnis-motivationsfabrik.ch

*THE SPIRIT
OF ATHLETICS*

**Mitglieder von athletics-champions
erhalten 15% Rabatt**

Workshop 1: 22.10.2018

Einführung: Was ist sportpsychologisches Training?

Ziele – das sind Träume mit einer Deadline

Erlerne die wichtigsten Grundlagen des Zielsetzungstrainings & erhöhe so die Wahrscheinlichkeit deines sportlichen Erfolgs.

Workshop 2: 29.10.2018

Erfolg beginnt im Kopf – Misserfolg auch

Gedanken beeinflussen die sportliche Leistung. Welche davon sind leistungsförderlich und welche hemmen dich? Du lernst, wie du deine Gedanken bewusst wahrnehmen, regulieren und in die gewünschte Richtung lenken kannst.

Workshop 3: 5.11.2018

Fokussiert zur Höchstleistung

Niemand kann über eine längere Zeit hoch konzentriert sein. Wir zeigen dir, worauf du deine Aufmerksamkeit zu welchem Zeitpunkt richten musst, um deine Leistung bestmöglich abrufen zu können.

Workshop 4: 12.11.2018

Mit inneren Bildern deine Trainings- & Wettkampfleistung verbessern

Mentales Probehandeln unterstützt das körperliche Training und erleichtert das Abrufen deiner Leistungsfähigkeit. Du lernst, wie eine Visualisierung aufgebaut und trainiert wird.

Workshop 5: 19.11.2018

Spannung - Entspannung

Zu angespannt und nervös oder gar zu entspannt und locker vor dem Wettkampf? Nicht loslassen können nach dem Training? Wir zeigen dir, wie du dich in den gewünschten Erregungszustand bringen kannst.

Workshop 6: 26.11.2018

Bereit sein am Tag X

Visualisierungen des bevorstehenden Wettkampfs bereiten dich mental auf alles vor, was kommen kann. Dabei kannst du neben einem Plan A auch einen Plan B und C simulieren und deine mentale Flexibilität auch für unvorhergesehene Ereignisse verbessern.

Unsere neuen Mitglieder
Herzlich willkommen bei den athletics-champions
Nos nouveaux membres
Cordiale bienvenue



Celine Albisser
Mehrkampf, 2018



Sina Sprecher
800m, 2018



Kim Flattich
100m Hürden, 2018



Lea Herrsche
Kugel, 2017



Nils Wicki
Dreisprung, 2016



Jason Joseph
110m Hürden, 2018

Links zu den Fanseiten unserer Mitglieder findest Du auf:
Liens vers les pages de fans de nos membres peuvent être trouvés sur:
www.athletics-champions.ch/links/athletics-champions



*Pascal Furtwaengler
800m, 2018*

Swiss Athletics Night 2018

Am Sonntag, 4. November 2018 findet die 3. Swiss Athletics Night in Luzern statt. Wir freuen uns, Dir als Mitglied von athletics-champions für diesen Gala-Abend ein Sonderangebot unterbreiten zu können!

Zum Preis von CHF 70.– pro Person bist Du nicht nur an der Awards-Verteilung dabei, sondern auch am anschliessenden VIP-Apéro mit den Athletinnen und Athleten.

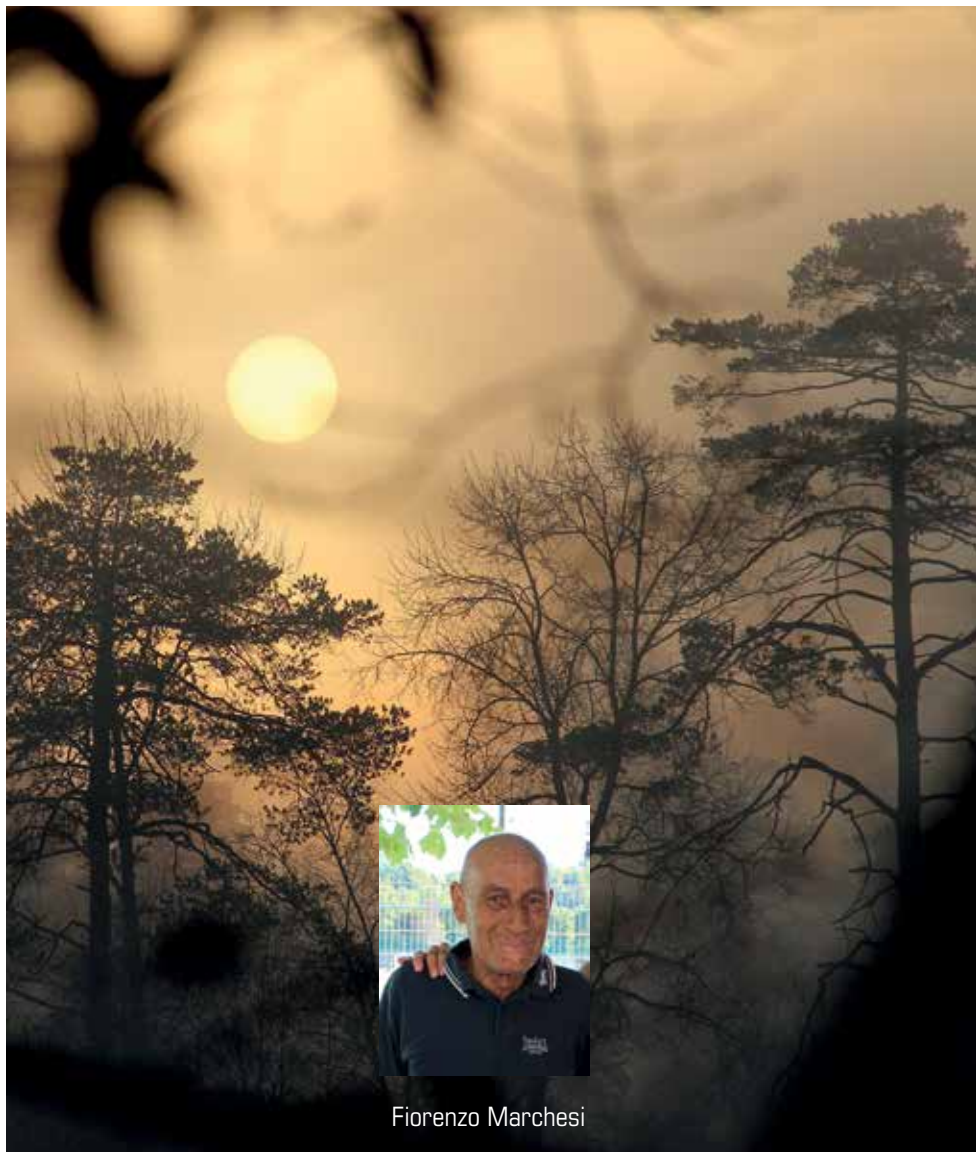
Wir blicken noch einmal auf dieses eindrückliche Leichtathletik-Jahr mit vielen Highlights zurück und freuen uns auf diverse Ehrungen wie Athletin und Athlet des Jahres, Youngster des Jahres u.v.m.. Die Facts des Abends sind wie folgt:

Datum	Sonntag, 4. November 2018	
Ort	Im «Das Zelt», Alpenquai, Luzern	
Programm	17.00 Uhr	Beginn Swiss Athletics Night
	19.00 Uhr	Apéro riche
	20.30 Uhr	Ende der Veranstaltung

Für Lacher und Auflockerung sorgt Charles Nguela, Schweizer Stand-up-Comedian, der den Abend umrahmt und die sportlichen Highlights auf seine Art interpretieren wird.

Bist Du dabei? Dann melde Dich und Deine Begleitpersonen bis spätestens 19. Oktober 2018 bei Hugo Rey, info@reygrafik.ch, 079 221 52 08 an. Die Tickets inkl. Rechnung wirst Du anschliessend von Swiss Athletics erhalten.

Wir freuen uns, Dich in Luzern zu sehen.



Fiorenzo Marchesi

Verstorbene Mitglieder:

Fiorenzo Marchesi

Wir werden ihn in bester Erinnerung
behalten.

Membres décédés:

Fiorenzo Marchesi

Il restera pour toujours dans nos cœurs.

**THE SPIRIT
OF ATHLETICS**

Herzlichen Dank für die Unterstützung

Un grand merci pour le soutien

Grazie di cuore per il sostegno

REY
GRAFIK
www.reygrafik.ch

visana
Rundum gut betreut.

powermedia
web solutions and services

WINFORCE

savo.ch
training ernährung physio

e luda
GOLDSCHMIEDEATELIER

PPA 3012 Bern

Post CH AG
Retouren an: REYGrafik GmbH

Impressionen der Wanderung zum Gottschalkenberg Impressions de la promenade à Gottschalkenberg 8. September 2018

