

athletics champions **BULLETIN**

Nr. 55 • Mai/mai 2024



Unzertrennlich – die Zwillingbrüder Simon und Roman Sieber!

An jeder Schweizer Meisterschaft steht seit Jahren immer mindestens einer der beiden Brüder in einer Sprungdisziplin auf dem Podest. Zusammen haben sie schon 58 Medailen gewonnen, davon 16 x Gold (ab Seite 10).

Inséparables - les frères jumeaux Simon et Roman Sieber !

Depuis des années, à chaque championnat suisse, au moins un des deux frères monte sur le podium dans une discipline de saut. Ensemble, ils ont déjà remporté 58 médailles, dont 16 en or (à partir de la page 10).

SM Aktive und Mehrkampf 2024 in Winterthur

Freitag/Samstag, 28./29. Juni 2024, Stadion Deutweg



Leichtathletik
Schweizer Meisterschaften
28. / 29. Juni 2024 Winterthur



Die Schweizermeisterschaften Aktive und Mehrkampf 2024 finden im Stadion Deutweg in Winterthur statt. Sie bieten wie jedes Jahr eine gute Gelegenheit für unsere Vereinigung, die spannenden Wettkämpfe zu besuchen und sind der perfekte Anlass, alte Freundschaften aufzufrischen und neue Bekanntschaften mit Gleichgesinnten zu schliessen.

Hier treffen sich die athletics-champions:

**Samstag, 29. Juni, um 13 Uhr im Festzelt
zum gemeinsamen Mittagessen**

Die Speisen werden individuell aus dem Angebot der Festwirtschaft gewählt und bezahlt, während die Getränke von athletics-champions übernommen werden. Nach dem Mittagessen werden wir gemeinsam die Wettkämpfe verfolgen, gespannt darauf, wer sich eine Mitgliedschaft in unserer Vereinigung athletics-champions erkämpfen wird.

Anmeldung bis zum 23. Juni 2024 per E-Mail an: franz@athletics-champions.ch
mit Name, Vorname, Wohnort und Anzahl Begleitpersonen.

Besonders ermutigen möchten wir diejenigen unter euch, die zögern, weil sie befürchten, niemanden zu kennen – sie sind bei uns ebenfalls herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen voller Freude und sportlicher Begeisterung bei den Schweizermeisterschaften in Winterthur!



**athletics
champions**

Um diese Auszeichnungen und eventuell eine Olympiaqualifikation kämpfen am Freitag/Samstag, 28./29. Juni 2024 in Winterthur unsere Champions.

athletics champions **BULLETIN**

57. Jahrgang
57^{ème} année

Erscheint 1-2x jährlich
Parution 1-2x par année

Auflage/Tirage 400 Expl.

Präsident/Président

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

Vorstand/Comité

Brigitte Senglaub-Wehrli
Birkenweg 31
2553 Safnern
Tel. P: 032 331 07 48
brigitte.senglaub@bluewin.ch

Hugo Rey · REYGrafik GmbH
Bolligenstrasse 48A
3006 Bern
Tel.M: 079 221 52 08
hugo@athletics-champions.ch

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

Alain Rohr
Bergackerstr. 21c
3066 Stettlen
alainrohr@gmx.ch

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

Redaktion/Rédaction

REYGrafik GmbH · Hugo Rey
Bolligenstrasse 48A
3006 Bern
Tel.M: 079 221 52 08
info@reygrafik.ch

Druckerei/Imprimerie

Schneider AG
Stauffacherstrasse 77
3014 Bern
www.schneiderdruck.ch

Nr. 55 • Mai/mai 2024

Agenda 2024

Hier treffen sich athletics-champions

Über mögliche Treffen halten wir euch auf unserer Homepage und mit Rundmails auf dem Laufenden.

Les athletics-champions se trouveront ici

Nous vous tiendrons informés des réunions éventuelles sur notre page d'accueil et par des circulaires.

7.-12.6. Europameisterschaften

Rom

28./29.6. SM Aktive inkl. SM Mehrkampf

Winterthur (Infos für ein Treffen am
29.6. der athletics-champions siehe Seite 2)

1.-11.8. Olympische Spiele

Paris (Leichtathletik)

28.9. Wanderung/Randonnée

Wander-Erlebnis «Wasserschloss» - Brücken-
wanderung, Samstag, 28. September
Ausschreibung und Anmeldung folgt

Mitgliederversammlung 2025

Für die Mitgliederversammlung März 2025 suchen wir noch einen
Organisator/Veranstaltungsort.
Bei Interesse bitte bei Franz Meier melden.
franz@athletics-champions.ch

*THE SPIRIT
OF ATHLETICS*

Fotos vergangener Anlässe findest Du hier:
www.athletics-champions.ch
www.facebook.com/athletics.champions.ch



THE SPIRIT OF ATHLETICS

Weit- und Freudensprünge!

Die Mitglieder von athletics-champions erinnern sich sicherlich noch an die legendären Weitsprünge in den 70er und 80er Jahren. Meta Antennen, Sieglinde Ammann, Linus Rebmann, René Gloor und Rolf Bernhard fesselten die Fans des Weitsprungs. Rolf's Schweizerrekord stand ganze 41 Jahre, bis er 2022 von dem aussergewöhnlichen Athleten Simon Ehammer gebrochen wurde. Bei den Frauen setzten später Irene Pusterla als aktuelle Rekordhalterin 2011 und Annik Kälin mit ihrem 5. Platz bei der Hallen-WM 2024 markante Zeichen.

Aktuell überlegt der Weltverband, den traditionellen Absprungbalken im Weitsprung durch eine Absprungzone zu ersetzen. Ziel ist es, die Anzahl der Fehlversuche zu verringern, die beispielsweise bei der WM 2023 in Budapest bei einem Drittel aller Sprünge

lag. Über den Nutzen einer solchen Regeländerung gehen die Meinungen auseinander. Es könnte sein, dass einige AthletInnen dadurch weiter springen könnten, da weniger Intuition und kognitive Arbeit erforderlich wären. Für die Veranstalter würde dies allerdings mehr technischen Aufwand und damit verbunden einen höheren Bedarf an Personalressourcen bedeuten.

So WEIT, so gut – ich persönlich fände es bedauerlich, den charakteristischen weissen Holzbalken durch eine Absprungzone zu ersetzen.

Den noch aktiven Weit-, Drei-, Hoch- und StabhochspringerInnen sowie allen anderen Champions drücken wir für die kommende Freiluftsaison die Daumen. Unseren ehemaligen Champions wünschen wir viele Freudensprünge, sei es im täglichen Leben oder beim Bejubeln der Leistungen anderer.

Franz Meier, Präsident



Sauts en longueur et sauts de joie !

Les membres d'athletics-champions se souviennent certainement encore des légendaires sauts en longueur des années 70 et 80. Meta Antennen, Sieglinde Ammann, Linus Rebmann, René Gloor et Rolf Bernhard ont captivé les fans du saut en longueur. Le record suisse de Rolf a tenu 41 ans, jusqu'à ce qu'il soit battu en 2022 par l'extraordinaire athlète Simon Ehammer. Chez les femmes, Irene Pusterla, détentrice actuelle du record en 2011, et Annik Kälín, 5e aux championnats du monde en salle en 2024, ont ensuite marqué les esprits.

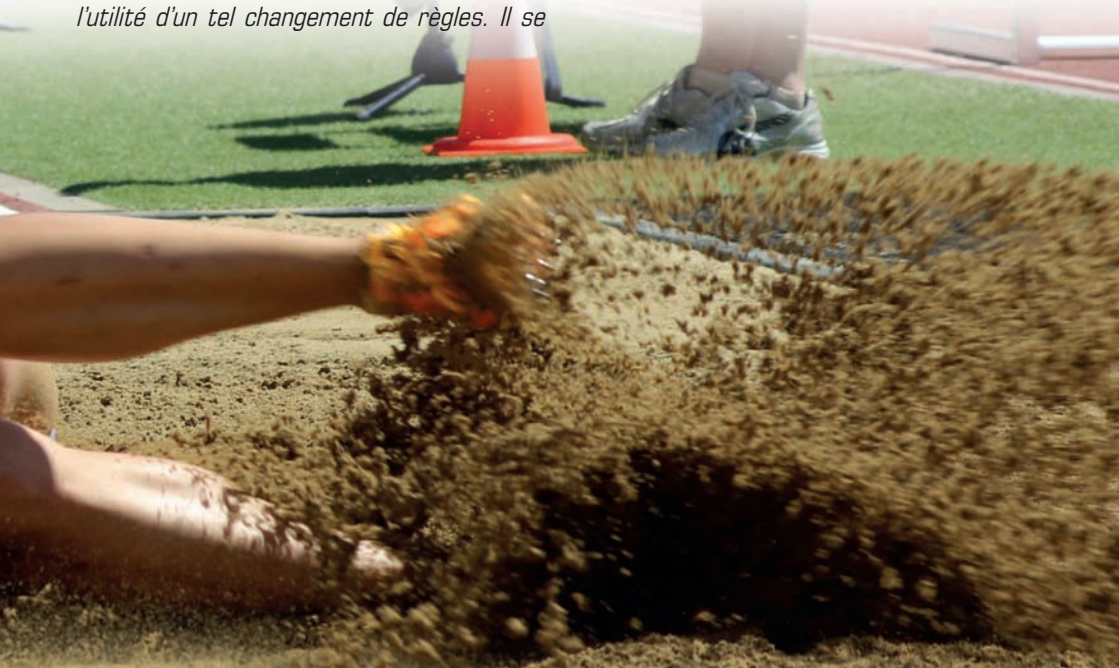
Actuellement, la Fédération internationale réfléchit au remplacement de la traditionnelle barre d'appel du saut en longueur par une zone de saut. L'objectif est de réduire le nombre de tentatives ratées, qui représentait par exemple un tiers de tous les sauts lors des championnats du monde de Budapest en 2023. Les avis divergent quant à l'utilité d'un tel changement de règles. Il se

pourrait que certains athlètes puissent ainsi sauter plus loin, car moins d'intuition et de travail cognitif seraient nécessaires. Pour les organisateurs, cela signifierait toutefois plus de travail technique et donc un besoin accru en ressources humaines.

Si Loin, si bien - personnellement, je trouverais regrettable de remplacer la poutre en bois blanche caractéristique par une zone de saut.

Nous tenons les pouces aux sauteurs en longueur, triple saut, hauteur et perche encore en activité ainsi qu'à tous les autres champions pour la prochaine saison en plein air. Nous souhaitons à nos anciens champions de nombreux sauts de joie, que ce soit dans la vie quotidienne ou en applaudissant les performances des autres.

Franz Meier, président



55. Jahresbericht des Präsidenten 2023

Geschätzte Mitglieder von athletics-champions

Mit Freude darf ich euch den Jahresbericht 2023 präsentieren. Die Leichtathletik im allgemeinen und unsere aktiven Mitglieder im Besonderen standen dank herausragenden Leistungen wie selten zuvor im Scheinwerferlicht der Medien. Die gewählten Schweizer Leichtathleten des Jahres 2023 zählen allesamt zu den Mitgliedern unserer unabhängigen Vereinigung athletics-champions. Wir ziehen den Hut und gratulieren herzlich.

Mit Stolz dürfen wir auf unser 56-jähriges Bestehen zurückblicken und gleichzeitig feststellen, dass die ideale Verbundenheit zu unserem Gefäss immer noch hoch ist. Unsere Aktivitäten stossen auch in aktivitätsgeschwängelter Zeit auf Echo. Wir empfinden viel Goodwill für unsere Vereinigung.

Herzlich danken wir dem zuverlässigen Vorstand, den kompetenten Revisoren, sowie allen engagierten Mitgliedern.



Audrey Werro (Yongster), Ditaji Kam-bundji (Leichtathletin), Jason Joseph (Leichtathlet) und Claudine Müller (Trainerin) wurden anlässlich der Swiss Athletics Night vom 4. November 2023 im Bierhübeli Bern für ihre hervorragenden Leistungen geehrt.

A l'occasion de la Swiss Athletics Night du 19 novembre 2022 au Bierhübeli à Berne, les meilleurs athlètes ont été récompensés pour leurs excellentes performances.

1. Mitglieder

Ende 2023 verzeichnete athletics-champions 371 Mitglieder.

6 Schweizermeister/innen wurden neu in die Vereinigung aufgenommen.

Wir heissen sie herzlich willkommen:

Giulia Senn, 400m 2023; Julien Bonvin, 400m Hürden 2021; Franck Di Sanza, Speer 2023; Morgan Le Guen, 10'000m 2023; Andreas Oggenfuss, 400m 2004; Jephthé Vogel, Kugelstossen 2023

Zwei Mitglieder haben uns im vergangenen Jahr für immer verlassen:

Heinz Müller, 100m (Jg. 1936) und Fred Lüthi, 800m (Jg. 1930)

Wir werden die Verstorbenen in bester und ehrender Erinnerung behalten.

2. Vorstand

Mitglieder des Vorstandes sind bis und mit 2027 gewählt:

Franz Meier (Präsident), Hugo Rey (Vice-Präsident), Brigitte Senglaub (Protokoll), Sepp Peter (Kassier), Ruedi Oegerli (Past-Präsident), Alain Rohr (Solidaritäts-Fonds).

Im vergangenen Geschäftsjahr fanden zwei Sitzungen statt. Die Kommunikation im Vorstand erfolgte persönlich, per E-Mail und per Telefon. Die Hauptthemen bestanden aus: Bulletin, Mutationen, Aktivitäten, Unterstützung und Allgemeinem.

3. Revisoren

Die folgenden Revisoren wurden anlässlich der MV 2022 gewählt:

Peter von Stokar (bisher), Thomas Wild (bisher), René Gloor (neu anstelle von Peter Laeng)
Sie bilden die Kontrollstelle und sind bis und mit Rechnungsperiode 2023 gewählt.

Die Kontrolle (Revision) der beiden Kassen von athletics-champions und des Solidaritätsfonds für das Geschäftsjahr 2023 erfolgte am 17. Januar 2024.

4. Kontostände per 31.12.2023

Kasse athletics-champions: CHF 26'241.36 (plus 3'807.50 gegenüber Vorjahr)

Kasse Solidaritätsfonds: CHF 56'114.– (minus 4'140.– gegenüber Vorjahr)

Der Vorstand hiess vier Unterstützungsanträge in der Gesamthöhe von CHF 5'500.– gut.
Die noch aktiven Champions sind von der Begleichung der Mitgliederbeiträge befreit.

5. Bulletin, Insider und Mail-Informationen

Im vergangenen Geschäftsjahr hat Hugo Rey zwei „Bulletins“ konzipiert, gestaltet, gedruckt und verschickt. Dies in einer deutsch- und einer französischsprachigen Version.

Auch wurden zwei Info-E-Mails an die Mitglieder versandt. In diesem Zusammenhang ist es wichtig und ein laufender Appell an unsere Mitglieder, dass die Kontakt- und E-Maildaten immer auf dem aktuellen Stand sind.

6. Homepage www.athletics-champions.ch



Die Homepage vermittelt aktuelle Informationen, weist auf Events und Veranstaltungen hin, zeigt interessante Fotos unserer Mitglieder und stellt die Vereinigung und deren Zweck vor. Schweizermeister:innen können sich direkt elektronisch anmelden. Auch sind Links von unseren Mitgliedern aufgeschaltet. Hugo Rey pflegt die Homepage und hält sie immer auf dem aktuellen Stand.



athletics-champions.ch ist auch auf den Sozialen Medien präsent

7. Veranstaltungen

13.5.2023 – 55. Ordentliche Mitgliederversammlung MV in Luzern

Die durch Kasimir Kunz (Kasi) organisierte Versammlung verlief reibungslos. Die Wahl des Vorstandes erfolgte ohne Gegenstimme – siehe Punkt 2. Die Wahl der Revisoren stand nicht an. Die Kassenberichte fanden klare Zustimmung.

Die Möglichkeit der schriftlichen Abstimmung, d.h. ohne persönlich an der MV anwesend zu sein, wurde rege genutzt, allerdings leicht rückläufig gegenüber dem Vorjahr. Nach dem feinen Mittagessen ging es gutgelaunt auf eine Vierwaldstättersee-Schiffahrtsrunde.



29.7.2023: Mittagessen im Grotto Ticinese anlässlich der SM in Bellinzona.

Die muntere athletics-champions-Schar genoss die lockere Tischgemeinschaft und verschob sich anschliessend zu den spannenden Wettkämpfen ins Stadion.

2.9.2023: Wander-Event Top of Heitersberg – von Kindhausen nach Baden

Der fröhliche Event fand bei Traumwetter statt. Zum Mittagessen auf dem Rüsler ob Neuendorf gesellten sich ein paar Champions, welche per Auto anreisten.



8. Ausblick

Zusammen mit dem Vorstand freue ich mich auch im 2024 auf gute und freundschaftliche Begegnungen mit Mitgliedern von athletics-champions. Wir blicken gespannt auf die EM vom 7.-12. Juni in Rom und die Olympiade vom 1.-11. August in Paris. An den Leichtathletik-Schweizermeisterschaften vom 28./29. Juni in Winterthur ist für uns am Samstag, den 29. Juni über Mittag im Festzelt ein Tisch reserviert (siehe Seite 2). Komm doch auch nach Winterthur!

Das Wander-Erlebnis Wasserschloss Brückenwanderung findet am 28. September 2024 statt. Die Details (siehe www.athletics-champions).

Den noch aktiven Mitgliedern wünsche ich eine gefreute und verletzungsfreie Saison und allen anderen viele sportliche Erlebnisse.

Franz Meier

56. ordentlichen Mitgliederversammlung

vom Samstag, 16. März 2024 in Glarus

Bereits am Freitag abend traf sich der Vorstand im Hotel Glarnerhof zum Nachtessen und nutzte die Gelegenheit für einen gemütlichen Austausch.



Am Samstag konnte Franz Meier 21 Mitglieder und 5 Begleitpersonen vor Ort empfangen. 44 Champions hatten sich abgemeldet, davon nahmen 26 an der schriftlichen Abstimmung teil.

Der offizielle Teil war wie immer kurz, alle Traktanden wurden von den Anwesenden und schriftlich Abstimmenden ohne Einschränkungen angenommen.

Ursula und Dieter Elmer, René Schönfelder

Im Anschluss an die Versammlung begrüßte uns René Schönfelder, Gemeinderat und Präsident des Glarner Leichtathletikverbandes und erzählte uns über die Entwicklung der Glarner Leichtathletik. Die Gemeinde Glarus offerierte den anschliessenden Apéro.



Nach dem Mittagessen mit feinen Glarner Spezialitäten konnten die Anwesenden einen informativen Film über die Glarner Landsgemeinde sehen. Auf Einladung der organisierenden Ursula und Dieter Elmer nahmen die meisten Champions noch an der interessanten Führung durch das Glarner Kunsthaus teil.



**THE SPIRIT
OF ATHLETICS**

Die Champions in Glarus

Weitere Fotos findest Du
auf unserer Homepage
www.athletics-champions.ch

Meet & Greet

Die Zwillingenbrüder Roman und Simon Sieber sind seit Jahren ein fester Bestandteil auf dem SM-Podest in den Sprungdisziplinen



Name: Roman Sieber
Geb. Datum: 31.10.1992
Verein: LC Schaffhausen
Disziplinen: Hoch-, Drei-, Weitsprung
Trainer: Peter Knoepfli

Name: Simon Sieber
Geb. Datum: 31.10.1992
Club: LC Schaffhausen
Disziplinen: Drei-, Hoch-, Weitsprung
Trainer: Peter Knoepfli

Grösste Erfolge:

Schweizermeister Outdoor:

2013, 2014, 2020 im Hochsprung

Schweizermeister Indoor:

2012, 2014, 2017, 2021 im Hochsprung
2016 im Dreisprung

Insgesamt 35 SM-Einzelmedaillen Aktive
(8 x Gold, 15 x Silber, 12 x Bronze)

Internationale Einsätze:

2 x Teilnahme an Team-EM im Hochsprung
(2023 Dublin/IRL, 2017 Vaasa/FIN)
Teilnahme European Games im Hochsprung
(2019 Minsk/BLR)

Grösste Erfolge:

Schweizermeister Outdoor:

2020, 2021, 2022, 2023 im Dreisprung

Schweizermeister Indoor:

2017, 2021, 2023, 2024 im Dreisprung

Insgesamt 23 SM-Einzelmedaillen Aktive
(8 x Gold, 7 x Silber, 8 x Bronze)

Internationale Einsätze:

Teilnahme an Team-EM 2021 im Dreisprung
(Cluj/ROM)

Weitere Infos: www.lcsh.ch

Das möchten die Zwillingbrüder voneinander erfahren



Roman an der Team-SM 2015 in Olten, Hochsprung

Frage Roman: Worauf bist Du in Deiner Karriere am meisten stolz?

Antwort Simon: Generell sicher, dass ich in der Goldenen Leichtathletik-Generation bei den Aktiven seit 2011 jedes Jahr konstant abliefere und damit sogar Medaillen- bzw. Titelserien gestartet habe. Die verhältnismässig beste Leistung gelang mir an der SM 2022 im Letzigrund, wo ich aus dem Nichts einen beinahe perfekten Wettkampf abgeliefert habe. Erfahrungsmässig sticht bei mir natürlich die Team-EM 2021 in Cluj/ROM heraus. Nach beiden Momenten schwebte ich einige Wochen lang auf Wolke 7.

Frage Simon: Würdest Du die gewonnenen SM-Medaillen eigentlich für weitere Grossanlass-Teilnahmen eintauschen?

Antwort Roman: Auf jeden Fall! Meine bisherigen grossen Karriere Highlights waren ebenfalls die Team-EM-Teilnahmen: 2013 in Dublin und 2017 in Vaasa, wo wir den erst-

maligen Aufstieg in die Super League erreichten. Zudem waren die European Games 2019 in Minsk sehr eindrücklich, wo wir wie an Olympia an der Eröffnungsfeier teilnehmen durften und in einem Athletendorf untergebracht waren. Das würde ich gerne noch einmal erleben, auch wenn die Schweizermeisterschaften natürlich auch immer einen grossen Saisonhöhepunkt darstellen. Die materielle Medaille an sich bedeutet mir relativ wenig – vielleicht auch weil ich schon so viele davon gewonnen habe. Viel mehr motiviert es mich am Tag X in Topform zu sein und die bestmögliche Leistung abzurufen, dann kommt alles andere (fast) von alleine.

Frage Roman: Was treibt Dich auch im fortgeschrittenen Sportleralter noch an, um weiterzumachen?

Antwort Simon: Nebst den noch immer vorhandenen Zielen wie das Erreichen der

Simon an der Team-SM 2014 in Langenthal, Dreisprung





2014 in Zug: Roman holt seine 1. SM-Medaille im Dreisprung

Team-EM 2025 treibt mich primär die Freude an. Nach den überstandenen chronischen Knieschmerzen brennt mein Feuer noch immer und ich strebe weiterhin nach dem perfekten Sprung. Wenn mir der Hop, Step und Jump optimal gelingen, dann werde ich meine persönliche Bestleistung auch mit über 30 Jahren noch deutlich verbessern können. Denn mit 15.43 Meter liege ich ja immer noch knapp hinter Deinem 2014 aufgestellten Kantonalrekord (lacht mit einem Augenzwinkern).

Frage Roman: Apropos: Wie ist es mit mir als Zwilingsbruder und Konkurrent zusammen trainieren zu müssen?

Antwort Simon: Ich kenne nichts anderes (lacht).

Nein, im Ernst: Es ist super! Weil wir praktisch immer zusammen ins Training gehen, haben wir kaum ein Training verpasst. Im Training selbst liegt kurzes Nachlassen jeweils nicht drin. Die Leichtathletik ist hier erbarmungslos und jeder sieht es, wenn man plötzlich langsamer ist oder weniger weit/hoch springt. In Dir habe ich nie Konkurrenz gesehen. Bis 2011, wo das Jumper Knie begann, war ich immer besser. Anschliessend hat es sich im Training jeweils klar abgezeichnet, wer besser ist und ich war auch genug alt, um die Stärkenverhältnisse im Hoch/Drei realistisch einzuschätzen.

Frage Simon: Was sind für Dich die wesentlichsten Vorteile des Zwilingsdaseins?

Antwort Roman: Es ist toll, meine Leidenschaft mit Dir teilen zu können! Zum einen ist man nie alleine im Training. Wenn man an einem Tag ausnahmsweise mal weniger motiviert ist, ziehst Du mich mit (und umgekehrt). Ausserdem hat man immer einen Vergleich, wo man gerade steht. Ich sehe Dich auch überhaupt nicht als Konkurrent an und war im Nachwuchs auch nie eifersüchtig auf Deine Erfolge, weil ich mich immer

4. SM-Titel im Dreisprung in Serie für Simon in Bellinzona 2023





9 Jahre dauerte die Durststrecke bis zur 2. SM-Medaille im Hochsprung für Simon (Basel 2020)

auf meine Leistung konzentriert habe. Aber wenn Du mit den mehr oder weniger gleichen Voraussetzungen etwas kannst, sage ich mir «Das kann ich auch!».

Frage Simon: Ist das auch der Grund, weshalb Du Dich nach vielen Jahren als Hochspringer neu ausschliesslich auf den Dreisprung fokussierst?

Antwort Roman: Nein, ganz und gar nicht! Dies ist meiner anhaltenden Hochsprung-Baisse geschuldet, in welche ich 2021 nach meinen zwei besten Hochsprung-Jahren im 2019 und 2020 fiel. Ich habe bis heute nicht herausgefunden, weshalb die Hochsprung-Leistungen seither nicht mehr meinen hohen Ansprüchen gerecht werden. Irgendwann wurde mir bewusst, dass der Aufwand nicht mehr mit dem Ertrag übereinstimmt. Ich hatte die Wahl zwischen Aufhören und dem Dreisprung. Da mein Dreisprung-Niveau über all die Jahre trotz Fokus auf den Hochsprung konstant gut geblieben ist, möch-

te ich jetzt herausfinden, was für mich im Dreisprung noch möglich ist.

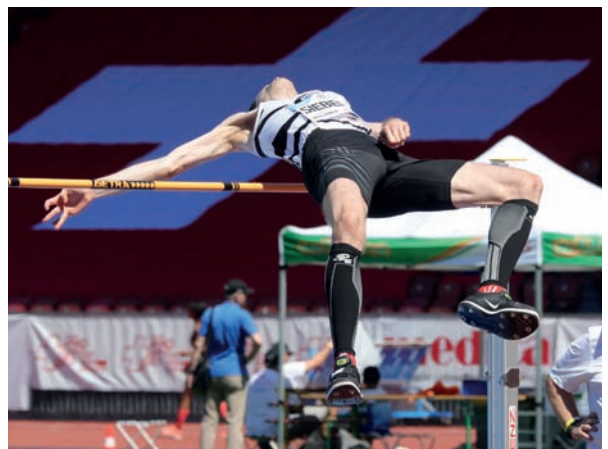
Frage Roman: Du bist auch ein guter Mehrkämpfer: Weshalb hast Du nie auf diese Karte gesetzt?

Antwort Simon: Nachdem mein Wachstums-Schub erst spät gekommen ist, habe ich mich schnell im Dreisprung und Hochsprung etabliert. Erst mit 17 Jahren besuchte ich erstmals ein Stabhochsprung-Training. Es reichte nur nach ein paar Trainings im bisherig einzigen Zehnkampf zwar zu 3 Meter. Aber ich wollte nicht das Risiko eingehen, um meine Herzens-Disziplinen so zu vernachlässigen, um vielleicht ein guter Mehrkämpfer zu werden. In der Halle, als eine Mehrkampf-SM ohne Stab durchgeführt wurde, reichte es mir 2016 zu einem soliden 5. Rang, nur knapp hinter einem Flavien Antille in Topform.

te ich jetzt herausfinden, was für mich im Dreisprung noch möglich ist.

Frage Simon: Gibt es eigentlich eine andere Sportart, die Dich gereizt hätte?

Nach 9 Jahren erstmals ohne Medaille: Roman's Medaillen-Serie reisst an der SM Zürich 2022





Simon 2014 mit vollem Einsatz an der Team-SM

Antwort Roman: Gute Frage... Ich bin relativ polysportiv und hätte mit meinen Leichtathletik-Skills in vielen anderen Sportarten gute Voraussetzungen gehabt. In der Schulzeit habe ich mit Schwimmen, Tennis und Handball einige andere Sportarten ausprobiert, aber keine hat mir nur annähernd so gut gefallen wie die Leichtathletik! Erst später haben wir in der Trainingspause oder zum Ausgleich ab und zu etwas Squash oder Padel gespielt. Gerade für die Zeit nach meiner Karriere, könnte ich mir gut vorstellen, mich so fit zu halten.

Frage Simon: Zurück zur Gegenwart: Was fasziniert Dich am meisten an den Sprungdisziplinen?

Antwort Roman: Sprünge sind für mich Ausdruck von Energie und Lebensfreude. Das Gefühl ohne Hilfsmittel für einen Moment in der Luft zu schweben, ist toll und man möchte es immer wieder erleben. Ausserdem finde ich es sehr spannend, wie man gerade im Hochsprung oder auch im Dreisprung immer wieder an kleinen technischen Rädchen drehen kann, um sich kontinuierlich zu verbessern und den Sprung zu perfektionieren.

Frage Roman: Woher nimmst Du die Energie, tagtäglich 100% zu arbeiten, zu trainieren und Dich als Co-Präsident vom LC Schaffhausen zu engagieren?

Antwort Simon: Ausbildung und/oder Job und das Training habe ich dank guter Organisation schon immer unter einen Hut bringen können. Weil das Co-Präsidium gut zu meinem Job als Projektleiter von Digitalisierungsprojekten passt, ich mit voller Leidenschaft hinter meinem Hobby stehe und auch nicht gerne Leute im Stich lasse, stellt für mich gar nicht die Frage, woher die Energie kommt. Aber es funktioniert.

Frage Simon: Zum Schluss: Wie kannst Du in der Trainingspause am besten abschalten?

Antwort Roman: In der Trainingspause merke ich jeweils, wie viel mehr Zeit ich plötzlich zur Verfügung habe. Daher nutze ich diese 2-3 Wochen sehr gerne, um zu verreisen und Länder mit schönen Landschaften, tollen Städten und faszinierenden Kulturen zu entdecken. In dieser Hinsicht war unsere gemeinsame Reise im Herbst 2023 nach Südafrika sehr abwechslungsreich. In Safari konnten wir unter anderem auch wilde Löwen, Elefanten, Nashörner und auch Zebras beobachten, was extrem eindrücklich war. Gerade zu den Zebras haben wir vom LC Schaffhausen und unseren Zebra-Tenues ja eine besondere Beziehung.

Seelenverwandt? Zebras in Südafrika 2023



Lieber Roman und Simon, vielen Dank für diesen tollen Beitrag!

Unser Champion Adrian Lehmann hat uns leider für immer verlassen

Adrian erlitt in den letzten Vorbereitungen für den Zürich-Marathon einen Herzinfarkt. Ädu konnte trotz rascher medizinischer Versorgung leider nicht geholfen werden. Er hat uns am Samstag, 20. April 2024 im Alter von nur 34 Jahren für immer verlassen.

Wir sind schockiert und traurig, dass dieser tolle Mensch und grossartige Athlet nicht mehr unter uns ist.

Den Angehörigen entbieten wir unsere herzliche Anteilnahme und wünschen ihnen viel Kraft für die kommende Zeit.



Notre champion Adrian Lehmann nous a quittés malheureusement pour toujours

Adrian a été victime d'un infarctus du myocarde lors de ses derniers préparatifs pour le marathon de Zurich. Malgré les meilleurs soins médicaux, Ädu n'a malheureusement pas pu être aidé. Il nous a quittés pour toujours le samedi 20 avril 2024, à l'âge de 34 ans seulement.

Nous sommes choqués et tristes que ce grand homme et ce grand athlète ne soit plus parmi nous.

Nous présentons nos sincères condoléances à ses proches et leur souhaitons beaucoup de force pour les temps à venir.

THE SPIRIT OF ATHLETICS

Herzlichen Dank für die Unterstützung

Un grand merci pour le soutien

Grazie di cuore per il sostegno

powermedia
web solutions and services

REY
GRAFIK
www.reygrafik.ch

Jörg Deglerli
www.oegerli-sportfotos.ch

 schneiderdruck.ch

Links zu unseren Champions und Sponsoren

www.athletics-champions.ch/links/sponsoren

<https://athletics-champions.ch/links/athletics-champions>

