

# athletics champions **BULLETIN**

Nr. 55 • Mai/ Mai 2024



## **Inséparables - les frères jumeaux Roman et Simon 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).

## **Unzertrennlich - die Zwillingen brüder Roman und Simon 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 Medaillen gewonnen, davon 16 x Gold (ab Seite 10).

# CS actifs et CS multiple actifs, Winterthour vendredi/samedi 28/29 juin 2024, stade Deutweg



Leichtathletik  
Schweizer Meisterschaften  
28. / 29. Juni 2024 Winterthur



Les Championnats suisses des actifs et du concours général 2024 auront lieu dans le stade Deutweg à Winterthour. Comme chaque année, ils sont l'occasion pour notre association d'assister à des compétitions passionnantes et parfaite de rafraîchir d'anciennes amitiés et de faire de nouvelles connaissances avec des personnes partageant les mêmes idées.

C'est ici que les athletics-champions se rencontrent:  
**samedi 29 juin, à 13 heures sous le chapiteau  
pour le repas de midi en commun**

Les plats seront choisis et payés individuellement dans l'offre de la restauration de fête, tandis que les boissons seront prises en charge par athletics-champions. Après le déjeuner, nous suivrons ensemble les compétitions, impatients de savoir qui gagnera une adhésion à notre association athletics-champions.

Inscription jusqu'au 23 juin 2024 par e-mail à: [franz@athletics-champions.ch](mailto:franz@athletics-champions.ch)  
en indiquant le nom, le prénom, le domicile et le nombre d'accompagnateurs.

**Nous encourageons tout particulièrement ceux d'entre vous qui hésitent parce que vous craignez de ne connaître personne - vous êtes également les bienvenus chez nous!**

Nous nous réjouissons de vous revoir plein de joie et d'enthousiasme sportif lors des championnats suisses à Winterthour!



**athletics  
champions**

Pour obtenir ces distinctions et éventuellement une qualification olympique s'affronteront nos champions le vendredi et le samedi 28 et 29 juin 2024 à Winterthour.

# athletics champions **BULLETIN**

57. Jahrgang  
57<sup>ème</sup> 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

### Les athletics-champions se trouveront ici

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

### Hier treffen sich athletics-champions

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

### 7.-12.6. Championnats d'Europe

Rom

### 28./29.6. CS Actifs, y compris CS multiple

Winterthur (informations pour la rencontre du 28.6. des athletics-champions voir page 2)

### 1.-11.8. Jeux olympiques

Paris (athlétisme)

### 28.9. Randonnée/Wanderung

Expérience de randonnée «Wasserschloss»  
L'annonce et l'inscription suivront

### Assemblée des membres 2025

Nous cherchons encore un organisateur/lieu pour l'assemblée générale de mars 2025.

Si vous êtes intéressé, veuillez vous adresser à Franz Meier.  
franz@athletics-champions.ch

*THE SPIRIT  
OF ATHLETICS*

**Tu trouveras des photos des événements  
passés ici: [www.athletics-champions.ch](http://www.athletics-champions.ch)  
[www.facebook.com/athletics.champions.ch](https://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 Kälin, 5e aux championnats du monde en salle en 2024, ont ensuite marqué les esprits.*

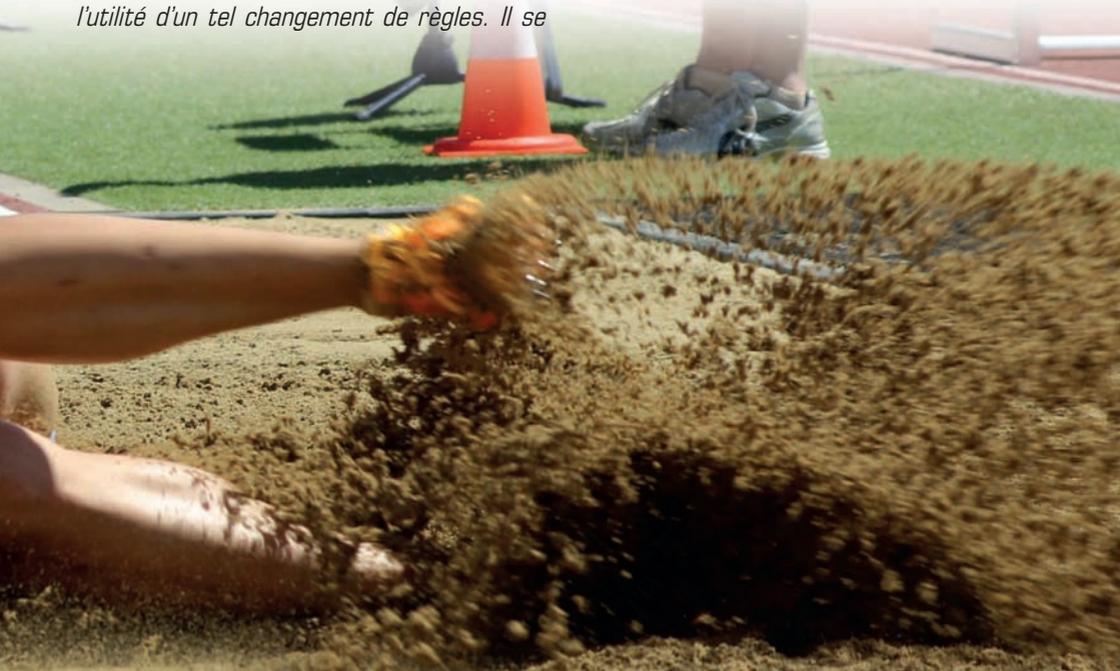
*Actuellement, la Fédération internationale réfléchit au remplacement de la traditionnelle barre d'appel du saut en longueur par une zone de saut. L'objectif est de réduire le nombre de tentatives ratées, qui représentaient par exemple un tiers de tous les sauts lors des championnats du monde de Budapest 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*



# 55e rapport annuel du président 2023

Chers membres d'athletics-champions

C'est avec plaisir que je vous présente le rapport annuel 2023. L'athlétisme en général et nos membres actifs en particulier ont été sous les feux des médias comme rarement auparavant grâce à des performances exceptionnelles. Les athlètes suisses élus de l'année 2023 font tous partie des membres de notre association indépendante athletics-champions. Nous leur tirons notre chapeau et les félicitons chaleureusement.

C'est avec fierté que nous pouvons jeter un regard rétrospectif sur nos 56 ans d'existence et constater en même temps que l'attachement idéal à notre vaisseau est toujours aussi élevé. Nos activités rencontrent un écho, même en période de forte activité. Nous ressentons beaucoup de Goodwil pour notre association.

Nous remercions chaleureusement le comité fiable, les réviseurs compétents ainsi que tous les membres engagés.



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.

Audrey Werro (Yongster), Ditaji Kambundji (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.

## 1. membre

**Fin 2023, athletics-champions comptait 371 membres.**

**6 champions/championnes suisses ont été nouvellement admis dans l'association.**

Nous leur souhaitons la bienvenue:

Giulia Senn, 400m 2023 ; Julien Bonvin, 400m haies 2021 ; Franck Di Sanza, javelot 2023 ; Morgan Le Guen, 10'000m 2023 ; Andreas Oggenfuss, 400m 2004 ; Jephthé Vogel, lancer du poids 2023

**Deux membres nous ont quittés définitivement au cours de l'année écoulée:**

Heinz Müller, 100m (né en 1936) et Fred Lüthi, 800m (né en 1930).

Nous garderons un souvenir ému et honorable des défunts.

## 2. comité directeur

**Les membres du comité directeur sont élus jusqu'en 2027 inclus:**

Franz Meier (président), Hugo Rey (vice-président), Brigitte Senglaub (procès-verbal), Sepp Peter (trésorier), Ruedi Oegerli (ancien président), Alain Rohr (Fonds de solidarité).

Deux réunions ont eu lieu au cours de l'exercice écoulé. La communication au sein du comité directeur s'est faite personnellement, par e-mail et par téléphone. Les principaux thèmes abordés ont été les suivants: Bulletin, mutations, activités, soutien et généralités.

### 3. vérificateurs des comptes

**Les réviseurs suivants ont été élus lors de l'AG 2022:**

Peter von Stokar (ancien), Thomas Wild (ancien), René Gloor (nouveau à la place de Peter Laeng). Ils forment l'organe de contrôle et sont élus jusqu'à l'exercice comptable 2023 inclus. Le contrôle (révision) des deux caisses d'athletics-champions et du fonds de solidarité pour l'exercice 2023 a eu lieu le 17 janvier 2024.

### 4. état des comptes au 31.12.2023

**Caisse athletics-champions:** CHF 26'241.36 (plus 3'807.50 par rapport à l'année précédente)

**Caisse du Fonds de solidarité:** CHF 56'114 (moins 4'140 par rapport à l'année précédente). Le comité a approuvé quatre demandes de soutien pour un montant total de CHF 5'500. Les champions encore actifs sont exemptés du paiement des cotisations.

### 5. bulletin, insider et informations par mail

Au cours de l'exercice écoulé, Hugo Rey a conçu, mis en page, imprimé et envoyé deux «bulletins». Il s'agit d'une version en allemand et d'une version en français.

Deux e-mails d'information ont également été envoyés aux membres. Dans ce contexte, il est important, et c'est un appel permanent à nos membres, que les données de contact et les courriels soient toujours à jour.

### 6. page d'accueil [www.athletics-champions.ch](http://www.athletics-champions.ch)

Le site Internet fournit des informations actuelles, signale des événements et des manifestations, montre des photos intéressantes de nos membres et présente l'association et ses objectifs. Les champions suisses peuvent s'inscrire directement par voie électronique. Des liens de nos membres sont également mis en ligne. Hugo Rey entretient le site et le tient à jour.



#### Impressionen



athletics-champions.ch est également présent sur les médias sociaux

### 7. manifestations

**13.5.2023 - 55e Assemblée des membres à Lucerne**

L'assemblée organisée par Kasimir Kunz (Kasi) s'est déroulée sans problème. L'élection du comité directeur s'est déroulée sans opposition - voir point 2. L'élection des réviseurs n'était pas à l'ordre du jour. Les rapports de caisse ont été clairement approuvés.

La possibilité de voter par écrit, c'est-à-dire sans être personnellement présent à l'AG, a été

largement utilisée, bien qu'en léger recul par rapport à l'année précédente. Après le délicieux repas de midi, les participants sont partis dans la bonne humeur faire un tour en bateau sur le lac des Quatre-Cantons.



### **29.7.2023: Déjeuner au Grotto Ticinese à l'occasion des CS à Bellinzone.**

La joyeuse bande d'athletics-champions a apprécié la convivialité de la table et s'est ensuite déplacée au stade pour assister aux compétitions passionnantes.

### **2.9.2023: Événement de randonnée Top of Heitersberg – de Kindhausen à Baden**

Cette joyeuse manifestation s'est déroulée par un temps de rêve. Quelques champions venus en voiture se sont joints à nous pour le déjeuner sur le Rüsler, au-dessus de Neuenhof.



## **8. perspectives**

Avec le comité directeur, je me réjouis de faire de bonnes et amicales rencontres avec les membres d'athletics-champions en 2024. Nous attendons avec impatience les championnats d'Europe du 7 au 12 juin à Rome et les Jeux olympiques du 1er au 11 août à Paris. Lors des championnats suisses d'athlétisme des 28 et 29 juin à Winterthur, une table nous est réservée le samedi 29 juin à midi sous le chapiteau (voir page 2). Venez donc vous aussi à Winterthur!

L'expérience de randonnée «Wasserschloss Brückenwanderung» aura lieu le 28 septembre 2024. Les détails (voir [www.athletics-champions](http://www.athletics-champions)).

Je souhaite aux membres encore actifs une saison pleine de joie et sans blessures et à tous les autres de nombreuses expériences sportives.

Franz Meier

# 56e Assemblée des membres

du samedi 16 mars 2024 à Glaris

Dès le vendredi soir, le comité directeur s'est réuni à l'hôtel Glarnerhof pour un dîner et a profité de l'occasion pour échanger de manière conviviale.



Samedi, Franz Meier a accueilli 21 membres et 5 accompagnateurs sur place. 44 champions s'étaient désistés, dont 26 ont participé au vote écrit.

Comme toujours, la partie officielle a été brève, tous les points de l'ordre du jour ont été acceptés sans réserve par les personnes présentes et les votants par écrit.

Ursula et Dieter Elmer, René Schönfelder

A l'issue de l'assemblée, René Schönfelder, conseiller municipal et président de l'association glaronnaise d'athlétisme, nous a souhaité la bienvenue et nous a parlé de l'évolution de l'athlétisme glaronnais.

La commune de Glaris a offert l'apéritif qui a suivi.



Après le déjeuner composé de délicieuses spécialités glaronnaises, les personnes présentes ont pu visionner un film informatif sur la Landsgemeinde de Glaris.

A l'invitation des organisateurs Ursula et Dieter Elmer, la plupart des champions ont encore participé à une intéressante visite guidée du Glarner Kunsthaus.



**THE SPIRIT  
OF ATHLETICS**

Les champions à Glaris

Tu trouveras d'autres photos  
sur notre site internet  
[www.athletics-champions.ch](http://www.athletics-champions.ch)

# Meet & Greet

**Les frères jumeaux Roman et Simon Sieber sont depuis des années des habitués des podiums des CS dans les disciplines de saut.**



Nom: Roman Sieber  
Date de naissance: 31.10.1992  
Club de sport: LC Schaffhausen  
Disciplines: Saut en hauteur, triple saut,  
saut en longueur  
Entraîneur: Peter Knoepfli

## Plus grands succès:

**Champion suisse Outdoor:**  
2013, 2014, 2020 au saut en hauteur

**Champion suisse indoor:**  
2012, 2014, 2017, 2021 en saut en hauteur  
2016 en triple saut

Au total, 35 médailles individuelles CS actifs  
(8 x or, 15 x argent, 12 x bronze)

## Missions internationales:

2 x participation aux CE par équipe en saut en hauteur (2023 Dublin/IRL, 2017 Vaasa/FIN)  
Participation aux Jeux européens de saut en hauteur (2019 Minsk/BLR)

Nom: Simon Sieber  
Date de naissance: 31.10.1992  
Club: LC Schaffhausen  
Disciplines: Triple saut, saut en hauteur,  
saut en longueur  
Entraîneur: Peter Knoepfli

## Plus grands succès:

**Champion suisse Outdoor:**  
2020, 2021, 2022, 2023 au triple saut

**Champion suisse indoor:**  
2017, 2021, 2023, 2024 en triple saut

Au total, 23 médailles individuelles CS actifs  
(8 x or, 7 x argent, 8 x bronze)

## Missions internationales:

Participation aux Championnats d'Europe par équipe 2021 en triple saut (Cluj-ROM)

**Weitere Infos:** [www.lcsh.ch](http://www.lcsh.ch)

## Ce que les frères jumeaux veulent apprendre les uns des autres



Roman aux CS par équipe 2015, saut en hauteur

*Question Roman: De quoi es-tu le plus fier dans ta carrière?*

Réponse de Simon: D'une manière générale, je suis sûr d'avoir été constant chaque année depuis 2011 dans la génération dorée de l'athlétisme chez les actifs et d'avoir ainsi commencé une série de médailles et de titres. Ma meilleure performance a été réalisée lors des CS 2022 au Letzigrund, où j'ai réalisé une compétition presque parfaite en partant de rien. En termes d'expérience, ce sont bien sûr les Championnats d'Europe par équipes 2021 à Cluj/ROM qui se distinguent. Après ces deux moments, j'ai été sur un petit nuage pendant quelques semaines.

*Question Simon: Est-ce que tu échangerais les médailles de CS que tu as gagnées contre d'autres participations à de grands événements?*

Réponse de Roman: Tout à fait! Jusqu'à présent, les grands moments de ma carrière ont également été les participations aux champi-

onnats d'Europe par équipe: en 2013 à Dublin et en 2017 à Vaasa, où nous avons obtenu notre première promotion en Super League. De plus, les European Games 2019 à Minsk ont été très impressionnants, où nous avons pu participer à la cérémonie d'ouverture comme aux Jeux olympiques et où nous étions logés dans un village d'athlètes. J'aimerais revivre cela, même si les Championnats suisses représentent bien sûr toujours un grand moment fort de la saison. La médaille matérielle en soi a relativement peu d'importance pour moi - peut-être aussi parce que j'en ai déjà gagné beaucoup. Ce qui me motive davantage, c'est d'être au top de ma forme le jour X et de réaliser la meilleure performance possible, et le reste viendra (presque) tout seul.

*Question Roman: Qu'est-ce qui te pousse à continuer, même à un âge sportif avancé?*

Réponse de Simon: Outre les objectifs toujours présents, comme atteindre les cham-

Simon aux CS par équipe 2014, Triple saut





2014 à Zoug: Roman remporte sa 1ère médaille de CS au triple saut

pionnats d'Europe par équipe en 2025, c'est avant tout le plaisir qui me motive. Après avoir surmonté mes douleurs chroniques au genou, ma flamme brûle toujours et je continue à viser le saut parfait. Si je réussis parfaitement le hop, le step et le jump, je pourrai encore améliorer nettement mon record personnel, même à plus de 30 ans. Car avec 15,43 mètres, je suis toujours juste derrière ton record cantonal établi en 2014 (rit avec un clin d'œil).

*Question Roman: À ce propos, qu'est-ce que ça fait de devoir s'entraîner avec moi en tant que frère jumeau et concurrent?*

Réponse de Simon: Je ne connais rien d'autre (rires). Non, sérieusement: c'est

super! Comme nous allons pratiquement toujours ensemble à l'entraînement, nous n'avons pratiquement jamais manqué un entraînement. Pendant l'entraînement lui-même, il n'est pas question de se laisser aller. L'athlétisme est impitoyable ici et tout le monde le voit quand on est soudain plus lent ou que l'on saute moins loin/haut. Je n'ai jamais vu de concurrence en toi. Jusqu'en 2011, lorsque le Jumper Knee a commencé, j'étais toujours meilleure. Ensuite, à l'entraînement, on voyait clairement qui était le meilleur et j'étais assez âgé pour évaluer de manière réaliste les forces en hauteur/en trois.

*Question Simon: Quels sont pour toi les principaux avantages d'être jumeau?*

Réponse de Roman: C'est génial de pouvoir partager ma passion avec toi! D'une part, on n'est jamais seul à l'entraînement. Si, exceptionnellement, on est moins motivé un jour, tu m'entraînes avec toi (et vice versa). D'autre part, on a toujours un point de comparaison pour savoir où l'on en est. Je ne te considère pas non plus comme un concurrent et je n'ai jamais été jaloux de tes succès dans la relève, car je me suis toujours

4e titre de champion suisse de triple saut en série pour Simon à Bellinzzone en 2023





9 ans de disette avant la 2e médaille de CS en saut en hauteur pour Simon (Bâle 2020)

concentré sur mes propres performances. Mais si tu es capable de faire quelque chose avec des conditions plus ou moins identiques, je me dis «je peux aussi le faire!»

*Question Simon: C'est aussi la raison pour laquelle tu te concentres désormais exclusivement sur le triple saut après avoir été pendant de nombreuses années un sauteur en hauteur?*

Réponse de Roman: Non, pas du tout! Cela est dû à ma baisse persistante en saut en hauteur, dans laquelle je suis tombé en 2021 après mes deux meilleures années de saut en hauteur en 2019 et 2020. Je n'ai toujours pas compris pourquoi mes performances en saut en hauteur n'étaient plus à la hauteur de mes exigences depuis lors. À un moment donné, j'ai pris conscience que les efforts fournis ne correspondaient plus aux résultats. J'avais le choix entre arrêter et me consacrer au triple saut. Comme mon niveau en triple saut est resté bon et constant

pendant toutes ces années, malgré ma focalisation sur le saut en hauteur, j'aimerais maintenant découvrir ce qui est encore possible pour moi en triple saut.

*Question Roman: Tu es également un bon compétiteur. Pourquoi n'as-tu jamais misé sur cette carte?*

Réponse de Simon: Comme ma poussée de croissance est arrivée tardivement, je me suis rapidement établi

dans le triple saut et le saut en hauteur. Ce n'est qu'à 17 ans que j'ai suivi pour la première fois un entraînement de saut à la perche. Après quelques entraînements, j'ai réussi à atteindre 3 mètres lors de mon seul décathlon. Mais je ne voulais pas prendre le risque de négliger mes disciplines de prédilection pour devenir peut-être un bon polyathlète. En salle, alors qu'un championnat du monde de concours complet était organisé sans perche, j'ai réussi à décrocher une solide 5e place en 2016, juste derrière un Flavien Antille en grande forme.

Après 9 ans, pour la première fois sans médaille: la série de médailles de Roman s'interrompt aux CS de Zurich 2022





Simon s'engage à fond aux CS par équipe en 2014

*Question Simon: Y a-t-il un autre sport qui t'aurait attiré?*

Réponse de Roman: Bonne question... Je suis relativement polysportif et mes compétences en athlétisme m'auraient permis de pratiquer de nombreux autres sports. Lorsque j'étais à l'école, j'ai essayé plusieurs autres sports, comme la natation, le tennis et le handball, mais aucun ne m'a plu autant que l'athlétisme, même de loin! Ce n'est que plus tard que nous avons joué un peu de squash ou de padel de temps en temps, pendant les pauses d'entraînement ou pour compenser. Je me verrais bien rester en forme après ma carrière.

*Question Simon: Retour au présent: qu'est-ce qui te fascine le plus dans les disciplines de saut?*

Réponse de Roman: Les sauts sont pour moi l'expression de l'énergie et de la joie de vivre. La sensation de flotter dans les airs pendant un instant, sans aucun moyen auxiliaire, est formidable et on aimerait la revivre encore et encore. En outre, je trouve très passionnant de voir comment, en saut en hauteur ou en triple saut, on peut sans cesse tourner des petits rouages techniques pour s'améliorer continuellement et perfectionner son saut.

*Question Roman: Où trouves-tu l'énergie pour travailler à 100% tous les jours, t'entraîner et t'engager en tant que coprésident du LC Schaffhausen?*

Réponse de Simon: J'ai toujours pu concilier formation et/ou travail et entraînement grâce à une bonne organisation. Comme la coprésidence s'accorde bien avec mon travail de chef de projet de numérisation, que je suis passionné par mon hobby et que je n'aime pas non plus laisser tomber les gens, la question de savoir d'où vient l'énergie ne se pose même pas pour moi. Mais cela fonctionne.

*Question Simon: Pour finir: Quelle est la meilleure façon de te déconnecter pendant les pauses d'entraînement?*

Réponse de Roman: Pendant la pause d'entraînement, je remarque à chaque fois que j'ai soudain beaucoup plus de temps à disposition. C'est pourquoi je profite volontiers de ces 2-3 semaines pour voyager et découvrir des pays avec de beaux paysages, des villes magnifiques et des cultures fascinantes. De ce point de vue, notre voyage commun en Afrique du Sud à l'automne 2023 a été très varié. Lors de safaris, nous avons notamment pu observer des lions sauvages, des éléphants, des rhinocéros et aussi des zèbres, ce qui était extrêmement impressionnant. Le LC Schaffhausen et ses tenues zébrées ont une relation particulière avec les zèbres.

Des âmes sœurs? Les zèbres en Afrique du Sud en 2023



Chers Roman et Simon, merci beaucoup pour cette excellente contribution!

## **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.



## **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.

# 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](http://www.reygrafik.ch)

*Jörg Deglerli*  
[www.oegerli-sportfotos.ch](http://www.oegerli-sportfotos.ch)

 [schneiderdruck.ch](http://schneiderdruck.ch)

**Links zu unseren Champions und Sponsoren**

[www.athletics-champions.ch/links/sponsoren](http://www.athletics-champions.ch/links/sponsoren)

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

