

Jahresbericht 2015

Einige Höhepunkte aus dem Vereinsjahr

Ich picke einige Highlights raus. Jede Menge Berichte sind ja auf der mit viel Herzblut geführten LG Horn Webpage von Stefan Ellensohn. Ich lege daher den Schwerpunkt auf Sachen, die man in diesen Berichten weniger findet.

Jugendsektion

Mit grosser Freude sehe ich, wie die Jugendleitung und das Leiterteam aus ehemaligen Jugendläufern, welches vor 2 Jahren begann, einen erfolgreichen und nachhaltigen Start hatten. Ich bin auch beeindruckt wie seriös die Trainings geführt werden und wie gut die Resonanz bei den Kindern und Jugendlichen ist. Es ist auch sehr erfreulich, dass Leute vom OL mit uns mittrainieren. Ihr bewegt und erfreut die Läuferwelt, allen voran den Läufernachwuchs und ihre Angehörigen! Wir schätzen eure Arbeit sehr! Danke vielmals!

Bekleidung

Ein Team hat die Ergänzung unserer Bekleidung evaluiert und vorgestellt. Sie haben sehr schöne Modelle die hervorragend zu uns passen, gefunden. Sie fügten sich auch fast nahtlos zur bisherigen Kollektion dazu. Ein Tüpfchen auf dem 'i' ist mit dem „LG Horn“ Schriftzug auf dem Rücken entstanden.

Wir sind nun (fast) alle top ausgerüstet. Für jene die neu zu uns stossen oder es verpasst haben sprechen wir an der GV über eine Nachrüstaktion.

Ganz ganz herzlichen Dank dem Bekleidungsteam das mit viel Liebe und Engagement das umgesetzt hat.

Daher möchten wir dem Team noch eine Krone aufsetzen: Das nicht käufliche LG Horn Stirnband – so wie es Colonia & Co. tragen.

Trainingsweekend

Freitagabend – Rennen mit Apéro

Zehn Hörner kurvten vom Geissenschachen auf das Lindhofkänzli oder in dessen Nähe. Den Schwung runter nahmen wir bis an die Holzgasse in Hausen mit. Wir folgten dem Süssbach, und erreichten das imposante Mülirad am Mülisteg. Julia und Philipp Tebbel hatten uns zu was Feines mit viel Liebe für Kehle und Gaumen zusammengestellt. Aus dieser faszinierenden Terrassenwohnung genossen wir einen interessanten Überblick auf unser Trainingsgebiet.

Samstag - Die Sache mit dem Alter

Am kalten aber sonnigen Morgen „schlauchte“ uns Jan Winkelhagen im Schachen. Gleich ging es ab auf die Aufwärmrunde auf die graue Bahn. Julia kam mit ihrer Tochter im Baby Jogger mit auf diese Runden. Wir fürchteten uns vor den Stilnoten von Julias Tochter Paulina, die hinter uns aus dem Wagen alles schön beobachtete und wir uns deshalb extra Mühe gaben. Früh übt sich was mal eine Jugendläuferin werden will. Jan hat auf der Bahn den verschiedensten Leistungen gerecht werdende Pyramiden angesagt, solche, die auf Zeit statt auf Distanz funktionieren. So muss niemand mehr was fertiglaufen wenn

andere schon „ausgekeucht“ sind. Just bei der längsten Pyramide gesellen sich Walter und Elisabeth auf ihrer Nordic Walking Tour kurz zu uns und feuerten uns mächtig an. Lauf ABC und eine Runde im unteren Schachen rundeten den Morgen ab.

Am frühen Nachmittag kamen beim Hot Iron Training mit Isabelle Muskeln zum Zuge, die beim Laufsport wohl teilweise eher etwas zu kurz kommen. Das Hot Iron Training mit Isabelle Meinen war ein Erlebnis. Für Dani wurde eine Extraladung Gewichte bereitgelegt. Zum Glück konnte jeder so viel auf die Stange stecken, wie es ihm wohl war. Rückblickend verging die Zeit wie im Fluge.

Sonntag – das Feuerwerk des Trainingsweekends

Zwei Dutzend Hörner inklusive ein Gast rannten bei frühlingshaftem Wetter von Turgi nach Zurzach zum Thermalbad. Die 17 Kilometer und 375 Höhenmeter über Siggen- und Achenberg sind respektabel. Wir haben sie nach all den Trainings in einer kurzen Zeit und unter cleverer Führung von Guide Martin als eine Gruppe gemeistert.

Die Kurzstreckenläufer und die Nordisch Walker starteten in Koblenz entlang des Rheins und der im Bau befindlichen Auenlandschaft vorbei an den Bohrtürmen.

Nach der Zwischenverpflegung und mit grosser Freude über das Geleistete liessen wir im Thermi die Seele baumeln. Es ist doch ganz einfach schön, welch abwechslungsreiches Wochenende wir als Verein mit eigenen Leuten gestalten. Ein jeder kann aus dem Baukasten Anlässe vor der Haustüre auswählen für den ganzen Körper und die Seele wie auch fürs Plaudern unterwegs, im Thermalbad Zurzach oder dem Diana!

Ich möchte an dieser Stelle euch allen, Trainern, Guides, Sponsoren, Gastgebern und der Kleidertransporteurin danken. Und ihr Läufer, Nordic Walker und unser Gast Marc habt was Entscheidendes für eure Gesundheit und Wohlbefinden getan.

Ferienpass-Programm “Orientierungs-Lauf”, keine Hexerei, vom 1. Oktober 2015

Einmal mehr bot Jacqueline Keller eine Ferienpass-Aktion an - OL-Kurs für Kinder von 7- 11 Jahren. Am Waldrand instruierte sie die Schüler von A (wie Aller Anfang ist schwer) bis Z (wie Zieleinläufe sind wie ein Dessert) in die Geheimnisse des Kartenlesens. Wieder einmal wurde auch ihr bewusst, wie komplex diese Sportart ist. Einige Hörner wissen ja aus eigener Erfahrung, dass da vieles beachtet und berücksichtigt werden muss, ehe man da mit so einer Karte, welcher voller Signaturen ist, loslaufen kann. Eben: zu Beginn heisst es nämlich nicht einfach “loslaufen”! Nachdem wir gelernt hatten, die Karte zu norden, auf die Höhenkurven (welche man ja im Gelände tip top sieht) zu achten, ja keinen kleinen Pfad zu verpassen und immer schön auf die bereits zurückgelegte Distanz zu achten, marschierten wir vom Vitaparcours aus “kreuz und quer” zum Bunker Bobbi und dann hoch aufs Horn.

Nun konnten die Schüler ausprobieren, ob sie einen kleinen OL auch ohne “fremde Hilfe”, das heisst, ohne Leiterin absolvieren können. Ja, und im Detail stecken jeweils die Schwierigkeiten. Dass am zweiten Posten an der Lochzange eine “4” angeschrieben war (welche nichts zu bedeuten hatte), irritierte die Kinder und einige suchten dann diesen verflixten zweiten Posten (welchen sie eigentlich gefunden hatten!) bis aufs Horn hinauf! Ja, das sind OL-Erlebnisse, wie sie auch viele Erwachsene aus der Schulzeit kennen, und die gehören einfach dazu! Aber: die einzige Mädchengruppe (Olivia und Lenya) fand alle Posten! Und die Knaben? Die fanden immerhin alle wieder aus dem Wald hinaus! Ich fand es sehr schön, dass niemand jammerte oder traurig war, welcher nicht alle Postenquittungen zurück brachte.

OL, bei recht kühlen Temperaturen, gibt Hunger und so erhielten alle nach vollbrachter Leistung eine verdiente Wurst mit Brot oder Käse mit Brot. Jedes Kind durfte sich anschliessend etwas aus dem Gabentempel aussuchen und mit einige Infos übers Orientieren und Laufen (und über die LG Horn) konnte ich die jungen Sportler am Nachmittag dann wieder nach Hause entlassen.

Wie schon zu Beginn erwähnt, ist es sehr schwierig, Kindern an einem einzigen Halbtage die Sportart OL "richtig" zu vermitteln. Ich überlege mir, in einem nächsten Jahr eventuell nur Laufspiele, Stafetten und weitere Spiele im Wald anzubieten. Der letzte Kick, das Erfolgserlebnis ist wahrscheinlich höher. Nichts desto trotz ist es richtig, dass auch wir als LG Horn uns am Ferienpass beteiligen und so unsere Aktivitäten vorstellen. Es sind immer kleine Schritte, kleine Events, aber man weiss ja nie, plötzlich bleibt wieder ein Kind beim (OL-)Laufsport hängen.

Vielen Dank den Gebenstorfer Ferienpass-Frauen, dass auch die LG Horn mitmachen durfte.

Gümmeler und Bike Anlass; Weissenstein Pre-Run und &-Gemeindeweg

Der Weissenstein Pre-Run hatte eine ganz spezielle angemeldete Schar auf die ich stolz bin. Sie deckte auch alle Kategorien und Streckenvarianten ab. Leider fiel es aber dem ausgesprochen schlechten Wetter an diesem zum Opfer.

Der 6-Gemeindelauf wurde hingegen gleich 2x durchgeführt und die 2. Auflage bei 4 Grad und winterlichen Bedingung übertraf alle Teilnehmerrekorde!

Nachdem letztes Jahr die Bike und Gümmeler Anlässe einen regelrechten Ansturm erlebten, hielt sich die Beteiligung dieses Jahr in Grenzen.

Es ist nicht wirklich berechenbar, an welchen Anlass wie viele Teilnehmer zu erwarten sind. Nun anlässlich Gigathlon kamen noch manche zu viel Wind auf 2 Rädern.

Einführung in den Orientierungslauf

Im Gegensatz zu den Jugendläufers, war bei den Erwachsenen gewisse Schwellennagst schon auszumachen – man könnte sich ja auf dem Horn, Chörnliisberg oder Schwabenberg verirren. Jacqueline erklärte uns das Lesen der OL Karte und wir machten ein paar Trockenübungen. Danach ging es los – ein Score-Lauf – also freie Wahl der Abfolge der Posten.

Die Posten waren fair aber auch an ulkigen Stellen versteckt wie an einer Futterkrippe, an einem Hochsitz, am Rand vom Sumpf, usw.

Jacqueline hatte an alles gedacht. Jeder bekam einen Preis und der Zopf einen Schirm gegen den Regen.

Gigathlon

Während und nach dem Essen am Weihnachtstraining wurde ausgiebig über die Teilnahme eines LG Horn Teams of Five am Gigathlon 2015 diskutiert. Der Anlass stand ganz im Zeichen von 600 Jahre Vertreibung der Habsburger und wurde fast vollumfänglich in den Fängen der Jubilarin durchgeführt. Mit viel Herzblut stellten uns Ueli und Lilo die Geschichte des Anlasses, den Ablauf und die Gefühle am Gigathlon vor. Das eine oder andere Horn hat selber Gigathlon – Erfahrung und konnte mit eigener Erfahrung nachdoppeln.

Es wurden im Vorfeld des Wettkampf-Wochenendes wacker tausende von km auf zwei und vier Rädern abgespult, Fussabdrücke in die Landschaft gesetzt und Wasser aufgewirbelt. Mit Ueli Iten, Bruno Werder, Frank Warzecha, Jacqueline Keller und Nathalie Bischof gelang es uns, ein Team of Five zusammen zu stellen und eine hervorragende Platzierung zu erreichen – es gab ja keine Alterskatergrien nur Hörner ohne Alter(serscheinungen). Samuel Keller war als Läufer in der Staffel Aargauer Sportler unterwegs, ein Team das sage und schreibe den 3. Rang erreichte. Karin Erne war als starke Staffelläuferin in einem fremden Team unterwegs. Vögi war in einem Couple. Es gab noch eine ganze Menge Hörner, die eigentlich noch ganz gerne die Laufstrecke abgespult hätten

Ausblick Aargau Marathon

Martin Egli hat es als erster den Aargau Marathon angetan und sich gleich für eine starke Beteiligung der LG Horn eingesetzt. Innert kurzer Zeit waren 5 Strecken ausgeheckt. Long Jogs, die sich hervorragend zur Vorbereitung eignen, sind gefunden. Dessen nicht genug. In mehreren Etappen wird die ganze Strecke abgespult.

Das mit der Streckenführung des Aargau Marathons ist so eine Sache. Von Aarau über Baden nach Brugg war angedacht. Da war aber die Rechnung ohne den Wirt gemacht. In Baden ist dann schon ein OL sowie 1. Mai Kundgebungen – also, das kriegt man keine Bewilligung mehr. Die immer neue Routenwahl war eine Konstante und das Höhenprofil die Garantie für einen Erlebnislauf- ein Erlebnis mit sich und – ein Erlebnis von Aussicht, Landschaft und Hühnerhaut beim Zieleinlauf bei der Tribüne im Schachen Brugg.

Wieso hat der Aargau Marathon eigentlich so viele „Schnörkel“ und Steigungen??? Klar doch, er führt an den Häusern des OKs, aller Sponsoren und exakt am Haus des Präsis der LG Horn und in Rufnähe an jedem des Aktuars vorbei.

Der erste Long Jog bei eisigem Wetter sprengte alle Erwartungen! 14 Teilnehmer wetzten über durchs Wasserschloss. Der Grundstein ist gelegt. Nun geht es nach der GV an die Detailvorstellung und das Aufsetzen von Staffel-Teams. Dass wir mehr als ein Dutzend Hörner davon mindestens 8 Marathonis sein werden, scheint schon mal gesichert.

Dank

Ich wünsche Euch und Euren Familien alles Gute, sowohl in privater wie auch in sportlicher Hinsicht, gute Gesundheit und viel Erfolg! Herzlichen Dank für die Mithilfe bei der Organisation der verschiedenen Anlässe und das schöne Vereinsleben, welches ohne Euer Zutun nicht möglich wäre.

Speziell erwähnen möchte ich noch die Jugendabteilung mit Ihren Leiterinnen und Leitern. Was sie immer wieder erreichen ist vorbildlich, grossartig und bedingt viel Entbehrung. Merci vielmals.

Stefan Ellensohn verzaubert unseren Webauftritt immer wieder aufs Neue und toppt sich dabei selbst. Die Clicks auf die Seiten sprechen Bände. Ein Feuerwerk an Dokumenten und Berichten ist jeweils am Ende des Jahres top gestylt aufgeschaltet. Stefan, ganz herzlichen Dank! Grazie Mille! Zeit, dass auch du in den Trainings und Wettkämpfen wie dem Basler dieses Leuchten auch auf die physikalische Strecke trägst. Viel Freude mit Horn-Stirnband.

Herzlich bedanken möchte ich mich auch bei meinen Vorstandskollegen. Es ist eine Freude da zusammen zu arbeiten und immer wieder Neues zu spinnen und umzusetzen.

Euer Präsident

Markus Füglistner



Rückblick 2015



Läufer Samuel Keller (vorne) ist nach dem Zieleinlauf völlig ausgepumpt. Die Freude ist dem Rest des Teams anzusehen.

Cross



Limmatlauf



Wer ist denn das???



Trainingsweekend

Freitag-Abendrunde mit Apéro
Samstag Hot Iron mit Isabelle Meinen
& Bahntraining mit Jan Winkelhagen

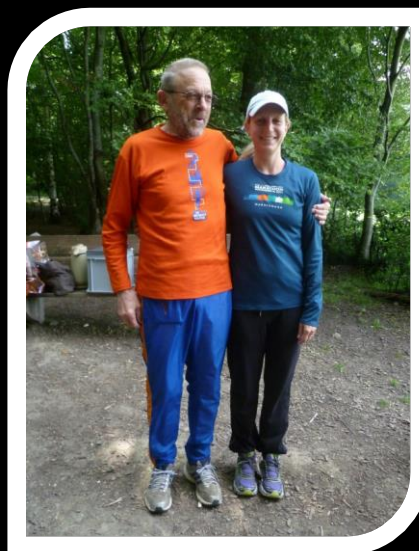


Trainingsweekend

Sonntag Running in 3 Gruppen, Walking,
Bad Zurzach Sal Aqua Natura
und ausklingen lassen im Diana Turgi



Schnupper- Orientierungslauf auf dem Schwabenberg



Schnupper- Orientierungslauf auf dem Schwabenberg



1000 m – Cup, Baden



Herzliche Gratulation
und vielen Dank an die Leiter Jelena, Mathias, Rebecca, Jeremias und Debora

Hornbräteln



Internationale Marathonis



Und so sieht
frau aus beim
100. Marathon



So tanken die Mütter neue Energie

Brugg Julia Tebbel lanciert ein Outdoor-Fitness-Angebot

chs ist beim Training gleich mit dabei

Übt da etwa schon ein Horn wöchentlich den Zieleinlauf zur Tribüne im Schachen im Hinblick auf den Aargau Marathon ???

... führt sie in Brugg ein neues Outdoor-Fitness-Angebot ins Leben. «Eine Sportskanone braucht niemand zu sein», räumt sie allfällige Bedenken mit einem fröhlichen Lachen gleich beiseite. Selbstverständlich, ist sie sich bewusst, kann eine Hemmschwelle vorhanden sein: «Die Frauen fühlen sich vielleicht noch nicht ganz wohl in ihrem Körper, haben ihr früheres Gewicht noch nicht wieder erreicht, sind unsicher, welche Übungen ihnen gut tun.»

Ziel ihrer Outdoor-Fitness-Kurse sei es, das Wohlbefinden zu steigern, die Kondition und die Beweglichkeit zu verbessern sowie Kraft aufzubauen. «Die Mütter können Energie tanken und ihren täglichen Spaziergang mit ihrem Kind gleich mit einer sportlichen Aktivität sinnvoll verbinden», fasst Julia Tebbel zusammen. Als positiver Effekt werde durch das Training an der frischen Luft das Immunsystem gestärkt.

Sie ist selber glückliche Mutter

Die professionelle Betreuung jedenfalls ist garantiert. Julia Tebbel ist Diplom-Sportwissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation. Als Mathematik- und Sportlehrerin arbeitet sie am Hochrhein-Gymnasium in Waldshut. Seit Herbst 2014 ist sie selber glückliche Mutter einer Tochter –



Julia Tebbel führt ihre Outdoor-Fitness-Kurse für Mütter auf dem Rundkurs im Brugger Geissenschachen durch.

ZVG

und geniesst derzeit ihren Mutter-schaftsurlaub. In Brugg, wo sie seit über sechs Jahren wohnt, kennt sie sich durch ihre Aktivitäten im Joggingclub

Brugg sowie in der Läufergruppe Horn in Gebenstorf aus.

Noch während ihrer Schwangerschaft machte sich die 33-jährige Ge-

danken über mögliche Sportarten, die auf den Alltag mit einem Baby oder Kleinkind abgestimmt sind. Sie stellte fest, dass in der Region ein solches An-

gebot fehlt. Kurzerhand ergriff sie die Initiative und besuchte entsprechende Weiterbildungen und Fachkurse.

«Ganz begeisterte» Reaktionen

Die Outdoor-Fitness-Kurse finden jeweils am Dienstag oder Donnerstag um 9 Uhr auf dem gut überschaubaren Rundkurs im Brugger Geissenschachen statt. Trainiert wird zwar in der Gruppe – «zusammen mit netten Müttern» –, die Teilnehmerinnen wählen Tempo und Intensität aber individuell. «Niemand braucht hinter dem anderen herzuhetzen», stellt Julia Tebbel fest. Die Kinder sind im Buggy oder im Kinderwagen mit dabei, solange sie Freude daran haben. Ein spezielles Gefährt braucht es genauso wenig wie einen Babysitter.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt. Ein Abonnement für einen 6-Wochen-Kurs ist für 90 Franken zu haben, das Probetraining kostenlos. «Ich hoffe, dass ich den Müttern die Freude an der Bewegung und den Spass am Sport vermitteln kann», sagt Julia Tebbel. Einfach ausprobieren, lautet die Devise. «Alle sind eingeladen, ungeplant und unverbindlich bei uns vorbeizukommen und zusammen mit ihrem Kind etwas für sich und ihren Körper zu tun.» Die Reaktionen nach einem ersten Training jedenfalls seien «ganz begeistert» gewesen, sagt Julia Tebbel mit einem strahlenden Lachen. «Die Teilnehmerinnen haben sich sehr gut und zufrieden gefühlt.»



Weitere Informationen auf
www.aargauerzeitung.ch



Gebenstorf - Vogelsang - Brugg - Umiken - Wildegg - der Bünz entlang -
Othmarsingen - Aufstieg zum Maiengrün
Rückweg über Igelweid - Wohlenschwil - Birrhard - Birmenstorf - Gebenstorf



Bike- Tour



Wir freuen uns, dass wir ein optimales, breit gefächertes Team gefunden haben, das konkrete Vorschläge für unsere neue Vereinsbekleidung erarbeitet:

Mathias Vogel

Stellvertreter der Jugendleiterin
und mit der Jugend sehr sehr viel unterwegs

Verena Christen

Triathletin
unsere hervorragende Vertretung am Amsterdam
(Halb)-Marathon 2014

Julia Tebbel

Diplom Sportwissenschaftlerin (Sporthochschule Köln)
Lehrerin für Neigungsfach Sport und Mathe am
Hochrhein Gymnasium Waldshut

Der Kick off wird in wenigen Tagen stattfinden.

Die letzte grosse Beschaffung war 2008 / 2009 wo wir 113 Bekleidungsteile für über 7000 Fr. brutto kauften. Die ganze Aktion kostete mich als jungen Aktuar und Kassier der LG Horn 2 Stunden Arbeit ;-) und ein paar Rochaden – denn es gab Damen- und Herrnschnitt, Damen mit Herren-Leibchen, usw.

DANKE VIELMALS an das Team und guten Start!

Ich möchte an dieser Stelle euch allen, Trainern, Guides, Sponsoren, Kleidertransportern aber auch euch allen Läufern, Nordic Walkern und unserem Gast Marc herzlich danken. Es ist doch ganz einfach schön, welch abwechslungsreiches Weekend wir als Verein mit eigenen Leuten gestalten. Und es kann ein jeder aus dem Baukasten Anlässe vor der Haustüre auswählen!

Für den Vorstand

Markus Füglistner





S42 / M50	2. Stephan Spiess	4.04.48
	7. Bruno Werder	4.39.38

S42 / M55	30. Martin Egli	6.07.45
-----------	-----------------	---------

K21 / F50	1. Jacqueline Keller	2.05.15
-----------	----------------------	---------



Swiss Alpine Marathon





6-Gemeinde-Lauf hoch
zwei mit den neuen
Hornklamotten ☺
DANKE



Gigathlon

Unsere Tour
d'Aargovie 2015





5x FINISHER-DIPLOM 2015

Gigathlon
AARGAU
SWITZERLAND

Finisier Diplom

LG Horn Oldies

Jacqueline Keller
Frank Warzecha
Ulrich Iten
Natalie Bischof
Bruno Werder

DISTANZ 406 km
HÖHENDIFFERENZ 7100 hm
GESAMTZEIT 10:13:58
GESAMTRANG 205.

SA 11. JULI 2015

			DISZIPLIN	GESAMT
	Aarau – Aarau 39 km 1180 Hm	Bruno Werder	1:46:37 100.	1:46:37 99.
	Aarau – Wildegg 9 km	Frank Warzecha	1:36:08 420.	3:22:46 178.
	Wildegg – Schloss Wildegg 31 km 250 Hm	Natalie Bischof	1:39:12 456.	5:01:58 270.
	Schloss Wildegg – Windisch 18 km 670 Hm	Jacqueline Bischof	1:39:47 126.	6:41:45 194.
	Windisch – Aarau 96 km 1950 Hm	Ulrich Iten	4:10:55 310.	10:52:41 216.

SO 12. JULI 2015

			DISZIPLIN	GESAMT
	Aarau – Schloss Hallwyl 52 km 760 Hm	Ulrich Iten	1:42:35 309.	12:35:17 221.
	Schl. Hallwyl – Schl. Hallwyl 3 km	Frank Warzecha	1:07:35 417.	13:42:53 241.
	Schloss Hallwyl – Aarau 61 km 800 Hm	Ulrich Iten	2:13:40 363.	15:56:33 259.
	Aarau – Aarau 27 km 180 Hm	Natalie Bischof	1:19:21 343.	17:15:55 266.
	Aarau – Lenzburg 47 km 1100 Hm	Bruno Werder	2:03:28 98.	19:19:24 226.
	Lenzburg – Aarau 21 km 210 Hm	Jacqueline Keller	1:47:15 189.	21:06:39 205.



Finisher

Im schwarzen Loch zwischen zwei Welten

Laufsport Samuel Kellers hohe Ziele mit aargauersport.ch am Gigathlon

VON RAINER SOMMERHALDER

Der Gebenstorfer Samuel Keller ist ein ausgezeichneter Orientierungsläufer und ein ausgezeichneter Strassenläufer. Der 23-Jährige pendelt elegant von einer (Lauf-)Welt in die andere. Und dennoch ist er irgendwo dazwischen gefangen. Denn letztlich ist Keller in beiden Disziplinen eine Spur zu wenig gut, um einem nationalen Kader anzugehören.

So gilt für sein Leistungssportlerdasein die Gleichung: Investieren wie ein Millionär, ernten wie ein Bettler. «Deswegen ist die Frage, die sich mir für die Zukunft stellt, nicht, ob ich auf OL oder auf Strassenlauf setzen soll. Sondern die Frage: Leistungssport ja oder nein», sagt der ETH-Student. Beantworten kann er sie noch nicht. Nur feststellen:

«Die Frage, die sich mir für die Zukunft stellt, ist nicht, ob ich auf OL oder auf Strassenlauf setzen soll. Sondern die Frage: Leistungssport ja oder nein.»

«Mit einem deutlichen Stück weniger Trainingsaufwand könnte ich noch immer auf einem guten Niveau Wettkämpfe bestreiten.» Mit dem Bachelor in Geomatik und Planung in der Tasche wird er sich in zweieinhalb Jahren der Berufswelt zuwenden. Er sieht sich in der Raum- und Verkehrsplanung. Spätestens der Schritt ins Berufsleben wird ohnehin eine Bestandesaufnahme auch im Leistungssport erfordern.

Mutter Jacqueline als Inspiration

Von Haus auf ist Samuel Keller Orientierungsläufer. Wobei der Tanz auf zwei Hochzeiten bereits eine Spezialität seiner Mutter Jacqueline Keller war und

ist. Die Gebenstorferin ist wahrlich eine Ikone des Aargauer Laufsports. Von ihr hat er die Faszination für das Rennen geerbt. Im OL gehörte Keller dem Nachwuchskader an, nahm erfolgreich an einer Junioren-Weltmeisterschaft teil. Den Sprung ins Elite-Kader verpasste



der laufstarke Aargauer allerdings und nun reiht er sich regelmässig knapp hinter den absoluten Cracks der Szene ein. Kellers Problem ist auch ein wenig, dass die Schweiz ins Sachen OL-Cracks die weltweit grösste Dichte hat.

Knapp hinter den Kaderathleten

Ein 14. Platz an der Schweizer Sprint-Meisterschaft und eine starke Leistung im WM-Testlauf über die Mitteldistanz mögen zwar beachtliche Erfolgsmeldungen sein, aber sie bringen letztlich nichts Zählbares ein. «Im Moment reicht es mir im OL nicht einmal für einen internationalen B-Anlass», erkennt der 23-Jährige. Und das «Hamsterrad» dreht unerbittlich: Ohne Kaderzugehörigkeit kommt Keller nicht zu genügend spezifischen Kartentrainings und so wird der Abstand zur nationalen Spitze sicher nicht kleiner. Die Chance, dass bei der nächsten Elite-Kaderselektion ein erfolgreicher Junior vor ihm den Sprung schafft, ist gross. «Ich habe nun mal nicht das Talent eines Matthias Kyburz», sagt Keller mit dem Verweis auf den Sprint-Weltmeister aus Möhlin.

Dennoch übt OL auf Keller die grösere Faszination aus als der Laufsport. Auch wenn der Gebenstorfer der derzeit beste Aargauer Strassenläufer ist. «Beim OL weiss ich, wie weit weg ich

von der Spitze bin», sagt er. Auf der Strasse sei der Vergleich schwieriger. Für OL geht Samuel Keller auch weite Wege. Den April verbrachte er in Schweden, um sich auf die bedeutendste Staffel der Welt vorzubereiten. Und prompt zeigte er auf der Startstrecke der «Tiomila» eine sehr starke Leistung, kam mit weniger als einer Minute Rückstand auf die Weltbesten zur Übergabe. Und nach dem Gigathlon führt ihn der sportliche Weg erneut nach Schweden zum berühmten 5-Tage-OL.

Emotional ist Keller dem OL verbunden, leistungsmässig kann er aber auch auf der Strasse mit aussergewöhnlichem Potenzial überzeugen. Wer als 23-Jähriger seinen ersten Marathon in 2:30 Stunden läuft (Barcelona, Ende März 2015), darf sich für die Zukunft ei-

«Dieses Ziel erscheint mir derzeit noch sehr weit weg. Um eine solche Zeit in Angriff zu nehmen, brauchst du brutal viel Motivation.»

niges ausrechnen. Samuel Keller bleibt Realist: «Um sich im Marathon für einen Grossanlass aufzudrängen, muss man 2:15 laufen. Dieses Ziel erscheint mir derzeit noch sehr weit weg. Um eine solche Zeit in Angriff zu nehmen, brauchst du brutal viel Motivation.»

Genügend motiviert ist Samuel Keller auf jeden Fall hinsichtlich des Gigathlons. Dort will er als Läufer mit dem Team «aargauersport.ch» um den Sieg mitkämpfen. Die Routen hat er bereits inspiziert. Für die coupierten Strecken mit Passagen auf schmalen Waldwegen sind seine Fähigkeiten aus OL und Strassenlauf vielleicht die perfekte Kombination.



Samuel Keller lief seinen ersten Marathon in 2:30 Stunden.

ALEXANDER WAGNER





Damen 3	4. Jacqueline Keller	31.06.6
Senioren 1	9. Jan Winkelhagen	32.05.3
Senioren 3	1. Hansjörg Brücker	23.57.5
	8. Ronald Nau	30.43.9
	15. Martin Egli	31.41.5
Volksläuferinnen	9. Isabelle Meinen	17.53.3
Volksläufer	22. Markus Füglistner	17.03.3
	35. Marc Guéron	20.30.4
Junioren	2. Thierry Leimbacher	12.33.5
	4. Jan Erne	12.45.0
Mädchen	3. Lenya Lindenmann	3.04.4
Knaben	1. Petter Oster	2.44.8
Schülerinnen 2	1. Tamara Eich	4.29.6
Schülerinnen 3	6. Nora Laimbacher	2.59.7
Schüler 1	6. Jari Suter	4.16.4
Schüler 2	8. Yves Kilian	4.37.5
Schülerinnen 1	2. Hanna Den Boer	4.18.9
	3. Anna Canzani	4.20.0
	7. Severine Sieber	4.38.3
	8. Elin Erne	4.38.4



Hallwilerseelauf

Rekordläufer
auch solche ohne Alter



Hallwilerseelauf





Chlauslauf







www.lghorn.ch
Wir bewegen



Trainings



Trainings Samstags

Oktober 2015	November 2015					Dezember 2015			Januar 2016	
Sa 31	Sa 7	Sa 14	Sa 21	Sa 28	Sa. 28	Sa 5	Sa 12	Sa 19	Sa 9	Sa 16
16:00	16:00	16:00	16:00	15:00	16:00	09:30	09:30	15:00	09:30	14:30
3	0	7	9	4	3	0	9	10	5	2

Trainings unter den Strassenlampen (Di, 19h)

September 2015		Oktober 2015			November 2015				Dezember 2015				Januar 2016			
Di 15	Di 22	Di 13	Di 20	Di 27	Di 3	Di 10	Di 17	Di 24	Di 1	Di 8	Di 15	Di 22	Di 5	Di 12	Di 19	Di 26
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
4	4	5	5	7	7	5	7	4	6	6	6	6	6	7	8	7

Long Jogs Samstags

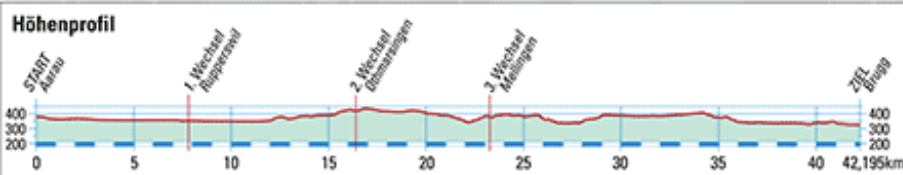
Januar 2016	Februar 2016	März 2016	April 2016	
So 17	So 17	So 14	So 20	So 10
12	10	8	7	6



1. Aargau Marathon

Wer macht wo mit? Teams?

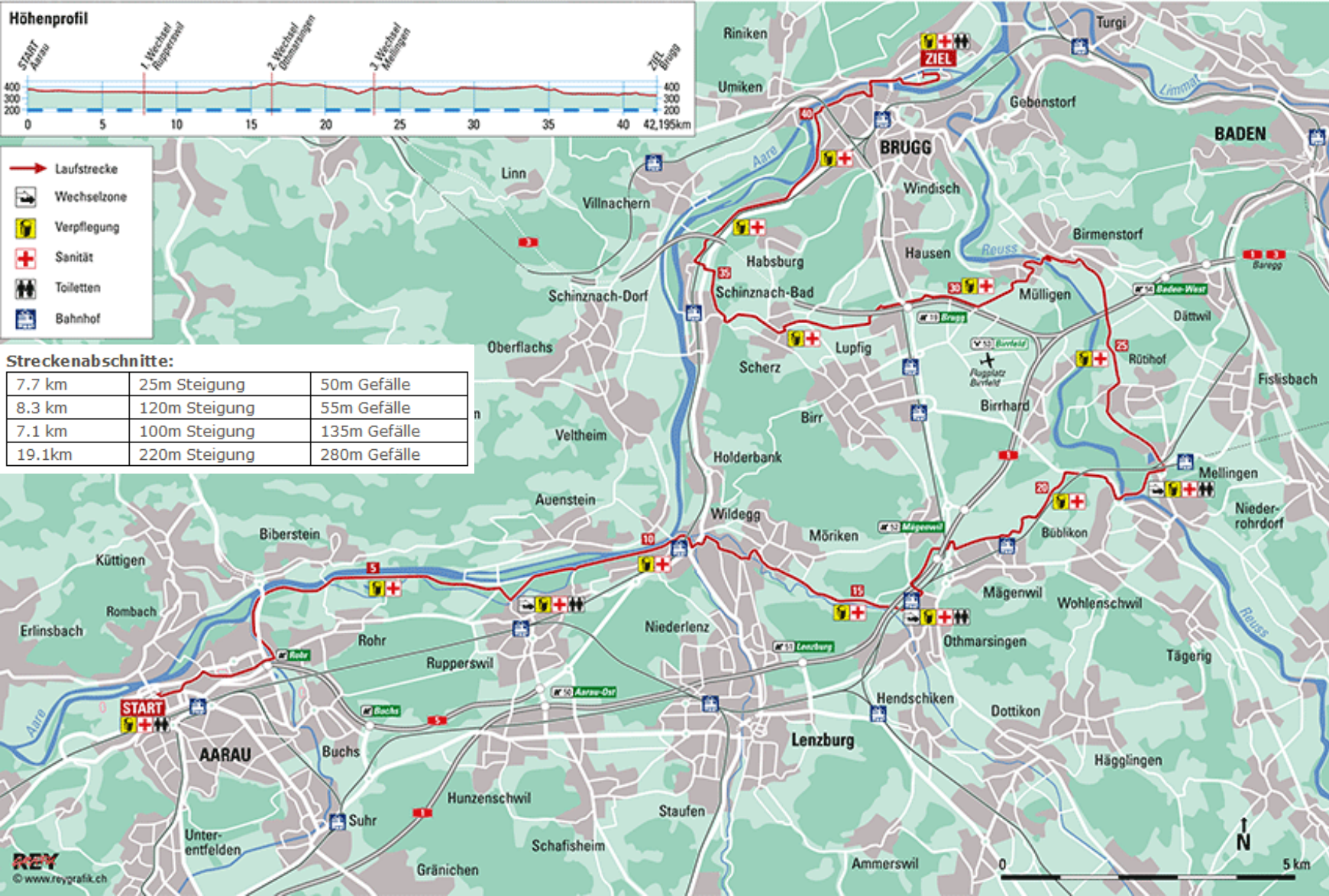
Aargau Marathon



- Laufstrecke
- ↔ Wechselzone
- ☺ Verpflegung
- ✚ Sanität
- 🚻 Toiletten
- 🚉 Bahnhof

Streckenabschnitte:

7.7 km	25m Steigung	50m Gefälle
8.3 km	120m Steigung	55m Gefälle
7.1 km	100m Steigung	135m Gefälle
19.1km	220m Steigung	280m Gefälle



1. Aargau Marathon

Warum wohl hat der Aargau Marathon
so viele Schnörkel und Steigungen?





Long Jogs für Aargau Marathon

Einige Hörner haben sich bereits für den Aargau Marathon vom 1. Mai 2016 angemeldet oder befassen sich mit einer Teilnahme.

Wir schlagen Euch vor in der Vorbereitung einige Long Jogs gemeinsam zu absolvieren.

Datum	Zeit	Ort	Route
So, 17.1.16	9.30 Uhr	Brugg Parkplatz Geissenschachen	Brugg – Villigen – AKW Beznau – Turgi – Brugg ca. 22 km, ca. 100 HM
So, 14.2.16	9.30 Uhr	Brugg Parkplatz Geissenschachen	Brugg – Oberflachs – Schinznach – Brugg ca. 22 km, ca. 200 HM
So, 20.3.16	9.30 Uhr	Brugg Parkplatz Geissenschachen	Brugg – Villigen – Remigen – Mönthal – Sennhütten – Brugg ca. 28 km, ca. 300 HM
So, 10.4.16	9.30 Uhr	Aarau Schachen	Aarau – Wildegg – Othmarsingen – Birrhard – Gebenstorf ca. 32 km Aarau – Wildegg – Othmarsingen – Mägenwil – Birrhard – Gebenstorf ca. 30 km
So, 17.4.16	9.30 Uhr	Brugg Parkplatz Geissenschachen Mägenwil Bahnhof	Brugg – Birmenstorf – Mülligen – Schinznach-Bad – Brugg ca. 23 km Mägenwil – Mellingen – Birmenstorf – Schinznach-Bad – Brugg ca. 24 km