

100 Nachwuchsathleten – drei Aushängeschilder

60 Athleten in einer Halle, so sieht das Grundlagentraining der Leichtathletikriege des TV Olten aus

Die Leichtathletikriege des TV Olten befindet sich in einer komfortablen Situation: Ihre Nachwuchsabteilung wächst stetig, ohne dass die Verantwortlichen die Werbetrommel rühren müssen. Rund 100 junge Athleten gehören derzeit der Riege an, drei davon sind sehr ambitioniert.

VON ADRIANA GUBLER

Jeden Dienstag nehmen etwa 60 Leichtathleten und sieben Leiter die Stadthalle mit ihrem Grundlagentraining regelrecht in Beschlag. Ein kleines Grüppchen verschwindet jedoch nach wenigen Minuten. Die Mittelstreckenläufer (800 bis 5000 Meter) spulen selbst bei Temperaturen um null Grad und starkem Schneefall draussen ihre üblichen Meter ab. Die anderen hingegen nutzen die Halle auf verschiedenste Art und Weise: In der einen Ecke feilen die älteren unter den Athleten an der Technik beim Hürdenlaufen. In einer anderen Ecke macht ein Leiter mit den Kleinsten spielerische Sprintübungen. In der dritten Ecke balanciert eine Gruppe auf einem umgedrehten Bänkli – mal rückwärts, mal mit Drehung, mal mit verbundenen Augen. Eine andere Gruppe mit jungen Sportlern übt Weitsprung auf die dicke Matte.

DIE ATHLETEN GEHEN IHREM Alter entsprechend unterschiedlichen Übungen nach. Dabei zeigt sich: Je älter die Athleten, desto mehr Ehrgeiz ist herauszuspüren und desto grössere Anforderungen stellen sie an sich selber. Der Fokus in den Trainings ist je nach

DIE SERIE AM SONNTAG

Das Oltner Tagblatt beleuchtet die Nachwuchsarbeit in den Vereinen. Bereits vorgestellte Abteilungen finden Sie unter www.oltner-tagblatt.ch

Alter anders gelegt. Bei den Jüngeren geht es darum, auf spielerische Weise die Grundlagen für die verschiedenen Leichtathletikdisziplinen zu erlernen. Ab dem Alter von 13 Jahren beginnt für die Athleten technikorientiertes, spezifisches Training. Zum Trainingsumfang der Riege gehören zwei Grundlagentrainings und drei Nebentrainings. Zu diesen zählen Laufleistungen, Krafttrainings und disziplinspezifische Trainings.

DIE TRAININGS DER Leichtathletikriege des TV Olten müssen es in sich haben, denn sie sprechen sich herum. «Unsere Nachwuchsabteilung wächst stetig», so Hansruedi von Arx, Trainer und Wettkampfbefehl, «die Kinder und Jugendlichen kommen von alleine, wir müssen keine Anstrengungen unternehmen.» Damit ist die Riege in einer sehr komfortablen Situation. Vor rund zwölf Jahren waren es nicht mehr als sieben Jugendliche im Training und seither hat sich die Nachwuchsabteilung auf stolze 100 Athleten erweitert.

BEI DER GROSSEN DICHTEN an Athleten verfügt die Riege immer über einzelne Aushängeschilder, die an der Schweizer Meisterschaft um die Ränge mitreden können. Derzeit sind es drei Namen in den Reihen der Oltner, die mit Topleistungen in Verbindung gebracht werden können: Sascha Nikolic sowie die Geschwister Lara und Jonas Zimmerli. Nikolic etwa hat an der diesjährigen Schweizer Meisterschaft das Podest nur knapp verpasst, im Kugelstossen belegte er den vierten Rang. Unter die besten zehn schaffte es auch Lara Zimmerli. Mit ihrer Leistung im Diskuswerfen kam sie auf den siebten Rang. Und ihr Bruder holte sich heuer an der Innerschweizer Regionenmeisterschaft die Bronzemedaille im Zehnkampf mit guten 5800 Punkten. Hinter den drei Aushängeschildern sind weitere ambitionierte Athleten in den Startlöchern, um diesen Part später zu übernehmen: «Wir haben einige Nachwuchsleute, die grosses Potenzial vorweisen können», so von Arx.



Die koordinativen Fähigkeiten werden beim Balancieren geschult.



Nur fliegen ist schöner.



Kann das Gleichgewicht bis ans andere Bänkli-Ende gehalten werden?

LEICHTATHLETIK

TV Olten

Gründungsjahr: 1920

Nachwuchsabteilung: rund 100 Mädchen und Jungs

Betreuung: 16 Leiter (J+S-Leiter und Swiss-Athletics-Instruktoren)

Das hat der Verein zu bieten: Geregelt, betreute Trainings

Grösste Erfolge: 2008: 4. Rang an der Schweizer Meisterschaft in der Disziplin Kugelstossen (Sascha Nikolic), 7. Rang an der SM in der Disziplin Diskuswerfen (Lara Zimmerli).

Ziele: Die Ränge der oben genannten Athleten verbessern. Und die grosse Nachwuchsgruppe festigen. Der letzte Schweizer Meistertitel liegt einige Jahre zurück: 1997 Marlene Arnold im Stabhochsprung.

WER ES AN DIE SPITZE schaffen will, muss fleissig trainieren. So endet das Dienstagstraining für die älteren nach den Kugelstossübungen mit einer Laufleistung draussen bei Schneefall. Einige der jüngeren lassen das Training mit einer Partie Unihockey ausklingen, andere mit einer Runde Sitzball. Und schliesslich kehren auch die Mittelstreckenspezialisten nach getaner Arbeit – nass und weiss vom Schnee – zurück in die Halle.

AUGENBLICK

Mit dieser **MUSIK** stimme ich mich auf den Wettkampf ein: Mit der Mix-CD des Teams – da ist «alles» drauf.

Aus diesem Wettkampf möchte ich einmal **ALS SIEGERIN** hervorgehen: Aus einem Match gegen Safenwil-Kölliken.

Das ist mein **«LIEBLINGSGEGNER»** (und: weshalb): Safenwil-Kölliken. Da besteht eine Hassliebe: Man freut sich auf das Spiel, weil man unbedingt gewinnen will, verliert aber meistens.

TRAINING ist die persönliche Gelegenheit, sich zu verbessern und den sozialen Austausch zu pflegen und eine Abwechslung zum Alltag.

Das sind meine bevorzugten **WETTKAMPFBEDINGUNGEN**: Kein blendendes Licht, eine gute Stimmung innerhalb des Teams und viele Zuschauer, die mitfeiern.

Das esse ich **ZULETZT VOR** einem Wettkampf: Schoggi!

CÉLINE HÜSSER (20) ist Captain beim 1. Liga-Volleyballteam des TV Schönenwerd. Die Frickerin studiert an der ETH Zürich Umweltingenieurwissenschaften. Sie spielt seit 2005 in Schönenwerd, in dieser Saison als Passeuse. (AGU)

KOPF DES MONATS NOVEMBER

ES IST ZWAR NICHT ROBIN ANGSTS ERSTER TURNIER-SIEG, DOCH SEIN BISHER GRÖSSTER: DER SIEG BEI DER VEREINSMEISTERSCHAFT DES SCHACHKLUBS OLTEN ÜBERTRIFFT JENEN BEIM SKO-RAPID-TURNIER. NUR ALS NUMMER ZEHN GESETZT, LAG DER 14-JÄHRIGE DULLIKER NACH FÜNF RUNDEN SCHEINBAR AUSSICHTSLOS HINTER DER KONKURRENZ ZURÜCK – UND DREHTE DANN MÄCHTIG AUF.

Die Dramaturgie stimmte: Vor der Schlussrunde der Vereinsmeisterschaft des Schachklubs Olten am 1. Dezember lagen Robin Angst und Roberto Schenker punktgleich in Führung. Die letzte Partie Schenkers hatte allerdings vorverschoben werden müssen. Eine faire Ausmarchung wars dennoch: Schenkers Resultat wurde erst nach der effektiv gespielten Matchdauer bekannt gegeben. Um 22.30 Uhr – nach fast drei Stunden Spielzeit – wurde an jenem Montagabend der versiegelte Brief geöffnet. Schenker war unterlegen. Damit würde sich Angst mit einem Sieg in der laufenden Partie gegen Branko Zorko zum Sieger küren. Und ein Sieg war gefordert, denn auch Adrian Kamber hätte mit einem Erfolg in der Schlussrunde noch gewinnen können. Angst liess sich nicht beirren, feierte den sechsten Sieg hintereinander und triumphtierte damit erstmals bei den Vereinsmeisterschaften – als jüngster Sieger in der 80-jährigen Geschichte des SK Olten. Dabei hatten die Vereinsmeisterschaften, die im März ihren Anfang nahmen, doch gar nicht verheissungsvoll begonnen für den 14-Jährigen: Aus den ersten fünf Run-



Robin Angst wurde einst von seinem Vater Markus, langjähriges Mitglied des Schachklubs Olten, mit den Regeln und Grundzügen des Schachsports vertraut gemacht. 2002 trat er dem SKO bei. Der Kantischüler kam in der vergangenen Saison in einem 3.-Liga-Team des SKO zum Einsatz. Nach der starken Leistung bei der Vereinsmeisterschaft erhofft sich der Dulliker für 2009 einen Platz im 1.-Liga-Team des SKO. 2010 will er Schweizer U16-Meister werden. Zudem strebt er auf dieser Stufe Teilnahmen bei der EM, der WM oder der Teamolympiade an. (AGU)

den resultierten zwei «Pflichtsieg» gegen schwächer eingestufte Gegner, ein Remis gegen den als Nummer 1 gesetzten Philipp Hänggi («das war gut»), ein Remis gegen einen schwächeren Kontrahenten trotz weisser Spielfarbe («das war nicht so gut») und eine «unnötige» Niederlage gegen den als Nummer drei gesetzten David Monerat. «Ich mache noch das Möglichste», habe er sich nach seinem durchgezogenen Start gesagt. Es folgten sechs aufeinander folgende Siege. Die entscheidenden beiden Partien auf seinem Triumphzug fanden im November statt. In der neunten Runde traf er auf Roberto Schenker, Trainer des Jugendschachs beim SKO. Angst wusste, dass er einen Sieg benötigte, um den vor ihm liegenden Schenker noch abfangen zu können. Das Duell war schon nach einer Stunde beendet: Angst hatte Schenker mit einem Eröffnungstrick überrascht. In der zehnten Runde schlug er mit Adrian Kamber den späteren Dritten. Es kam zum Showdown – den er beinahe verpasst hätte: Sein Vater musste ihn beim Abendessen daran erinnern, dass an jenem Tag die Schlussrunde anstand. Anstelle der beabsichtigten «richtigen» Vorbereitung reichte es ihm nur noch zu einer kleinen. Umso nervöser sei er gewesen. Geschadet hats nicht. Er holte in der elften Partie seinen neunten Punkt und siegte letztlich klar vor Schenker und Kamber. Vater Angst, der am Schachbrett inzwischen meist den Kürzeren gegen seinen Sohn zieht, belegte übrigens den achten Schlussrang. Eine Stütze für den Sohn aber ist er immer noch – nur schon der (gemeinsamen Schach-)Termine wegen ... (AGU)

GISI IM GEGENWIND

Steine jagen XXL

DIE GEGENWIND-KOLUMNE gestaltet sich diese Woche zweigeteilt. In marktwirtschaftlich vernünftiger, für den durchschnittlichen Leser möglicherweise ermüdender Manier blicken wir zurück auf den letzten Gegenwind und machen danach ein neues Fass auf. Wir holen Sie ab, wo wir letztes Mal aufgehört haben – und zwar gründlich. Wir versichern uns und Sie, dass Sie wissen, wovon ich hier spreche. Wenn Sie ab und zu Reality-TV-Sendungen im Privatfernsehen schauen, wissen Sie, wovon ich spreche. (Wer etwa in die Auswanderersendung «Mein neues Leben XXL» reinzappt, ist nach fünf Minuten über die Geschichte und Hoffnungen der begleiteten Auswandererfamilie im Bilde. Wer die Sendung durchgehend sehen möchte, ist nach 45 von 120 Sendeminuten reif für die Klapsmühle.)



KOMMEN WIR ZUR SACHE. Letztes Mal habe ich mich an dieser Stelle über virtuellen Sport auf den Plattformen von Internet-Sportwettanbietern geäussert, ja echauffiert. In der Folge hat sich die namentlich angesprochene Firma beim «Sonntag OT» gemeldet und uns ein Guthaben von 100 Franken auf einem Wettkonto angeboten, «um das Portfolio weiter zu testen», wie es hiess. Schmierige Ganoven, die wir Journalisten nun mal sind, haben wir die 100 Franken auf Anraten der dreiköpfigen «Sonntag OT»-Themenfindungs- und Ethikredaktion, angenommen. In den nächsten Wochen wird das Portfolio nun auf Herz, Nieren und Lukrativität getestet, dass die Online-Wettscheine nur so glühen. Sollte sich bis Weihnachten tatsächlich ein Gewinn einstellen, wird dieser einem guten Zweck zugeführt (Anregungen sind herzlich willkommen). Wir halten Sie auf dem Laufenden und bleiben dran.

ZUM NEUEN FASS. Ich war kürzlich Curling spielen. Curlen. Curling ist ein fantastischer Sport, anders lässt sich das nicht sagen. Immer wieder gerne lächerlich gemacht, erfordert die Sportart einiges an Fingerspitzengefühl und Präzision, ein durchtrainierter Körper ist eher zweitrangig. Die erste Schwierigkeit, das lernt der Laie recht schnell, ist die Fortbewegung auf dem Eis. Während der professionelle oder zumindest ernsthafte Curler mit eigens dafür hergestellten Schuhen auf dem Eis herumgleitet oder eben nicht, kriegt man für eine Stippvisite eine gleitende Sohle, auf die man einen seiner Füsse stellen kann. Mit dem besohlenen Fuss gleitet man, mit dem nur mit einem normalen Sportschuh bekleideten Fuss ist der Halt auf dem Eis erstaunlich gut.

NACHDEM DAS Gleichgewichtsgefühl wieder hergestellt ist, werden die ersten Steine den Rink hoch und runtergespielt. Was neben der aus gleichgewichtstechnischer Perspektive immer noch recht instabilen Position bei der Steinabgabe auffällt, ist das Gewicht der Steine. Ein Curlingstein wiegt 20 kg – die coole Bewegung, mit der die Curler im Fernsehen vor den entscheidenden Steinen die untere Seite des Steins mit dem Besen abwischen, ist ganz schön anstrengend. Bis man den Kniff einigermaßen raus hat, sieht das vergebliche Ziehen am Griff des Steins mehr hilflos als lässig aus. Wenn das klappt und man glaubt, man würde auch nicht bei jeder minimalen Bewegung gleich wieder auf dem Allerwertesten landen, steht das Wischen an. Wie viele schlechte Witze müssen in unseren Breitengraden über das Wischen beim Curling, Frauencurling und falsch wischende männliche Curler gemacht worden sein? Wenn Sie einmal einem Curlingstein mehr oder weniger verzweifelt nachgerannt sind, um wenigstens noch ein bisschen wischen zu können, hören Sie damit auf. Garantiert.

EMANUEL GISI IST FREISCHAFFENDER JOURNALIST, BEGEISTERTER SPORTLER UND ER GIBT SICH MÜHE. HEUTE BEIM CURLING.