

## Jahresbericht Hammer – Saison 2018

In der Vorbereitungsphase trainierte unsere Trainingsgruppe div. Male in Tenero und im April folgte ein zweiwöchiges Trainingslager in Stellenbosch, Südafrika.

Wir kamen ohne Verletzungen durch den Winter und auch die ganze Saison über blieben wir davon verschont. Daher war es auch möglich, eine Top Saison abzuliefern.

Im Mai und Juni begaben wir uns nach Fränkisch-Crumbach, Deutschland, wo wir mit unserer Chinesischen/Deutschen Trainingsgruppe an unserer Form arbeiteten.

Nach dem ersten Wettkampf in Zürich Ende Februar folgte Anfang März ein Einsatz in der Nationalmannschaft am Europäischen Winterwurf Throwing Cup in Leiria, Portugal. Dann folgten div. Wettkämpfe in Basel, Deutschland, Genf etc. mit dem Saisonhöhepunkt EM Berlin. Danach standen noch div. Wettkämpfe in Luzern, Italien und Frankreich auf dem Programm.

In der Zeit um Ostern erstellten wir im Lauftunnel eine neue Wurfanlage und haben damit unsere Trainingsmöglichkeiten weiter optimiert. Dank der tollen Unterstützung der Stadtgärtnerei war es möglich, dieses Projekt zu realisieren. Die Kosten wurden unter LC Luzern, ILV, Sportamt Stadt Luzern und Swisslos Sportförderung Kanton Luzern aufgeteilt. Im Namen aller: **HERZLICHEN DANK**

### Spitzenleichtathletik Luzern 9. Juli 2018

Dieser Tag war unglaublich, gelang Nicole doch im 2. Wurf eine SR Verbesserung von 2.59m. Noch nie war es einer Schweizerin gelungen den Rekord gleich um so viel zu verbessern. 67.42m ist nun die neue SR Marke, eine Leistung die auch international schon Mal nicht so schlecht ist. Und ausserdem schaute bei diesem Wettkampf ein 2. Platz heraus, der angesichts der starken internationalen Konkurrenz als super einzustufen ist. Geschlagen wurde Nici nur von einer Argentinierin die ein pb von 73m+ hat. Dritte wurde die beste Deutsche (SB 71m+), vierte wurde eine 68m Frau aus Australien und fünfte eine Deutsche die auch schon über 70m geworfen hat und bei der EM 2014 in Zürich im Finale stand. Dass nach diesem mega Wurf noch zwei Würfe über 65m erfolgten, war sehr erstaunlich und ist ihr hoch anzurechnen.

### SM Einkampf der Aktiven in Zofingen 13. Juli 2018

Nicole zeigte einen sehr schönen Wettkampf und holten ihren 10. Titel. Sie warf gute 63.27m und ich war zufrieden. Die zweite erreichte eine neue Saisonbestleistung und warf 59.93m.

Schade war es, dass die Hammerwerfer einmal mehr ausgegliedert wurden und wir unseren Wettkampf in Olten absolvieren mussten, kein einziger Fotograf war vor Ort und bei der Siegerehrung wurden sogar Männer & Frauen zusammengelegt.....!!!!!!

### Das beste Jahr von Nicoles 15-jähriger Karriere:

Berlin, Berlin..... wir fahren nach Berlin. So tönte es Ende Juli auf der Hammeranlage. Gross war die Freude als uns Swiss Athletics darüber informierte, dass wir an der EM dabei sein werden. Leider befanden wir uns in diesem Moment in einem Aufbau Block und zwei Wochen geschwindigkeitsorientiertes Training reichten nicht aus, um an der EM eine Top Leistung zu zeigen. Gemeldet war Nicole als letzte von 28 Starterinnen und wenigstens gelang es uns, eine Ungarin und eine Ukrainerin zu schlagen.

Am Ende schauten 61.67m heraus, gerne hätten wir zwei, drei Meter weiter geworfen, aber eine EM ist halt kein Wunschkonzert. Um ins Finale der besten 12 vorzustossen hätte Nicole ihren Schweizerrekord um über 1m verbessern müssen..... Nichts desto trotz war die Teilnahme ein grosser Erfolg für uns. 1986 war das letzte Mal eine Schweizer Werferin an einem internationalen Grossanlass vertreten und es dauerte also ganze 32 Jahre, bis die Schweizerfarben wieder Mal international erschienen (1986 ist notabene das Geburtsjahr von Nicole).



### Französische Team Meisterschaften Obernai 13. Oktober 2018

Von der EM bis zu den Französischen Team Meisterschaften konnten wir perfekt trainieren. Kein Training wurde ausgelassen und es wurde fokussiert gearbeitet. Daher resultierte diese sehr gute Weite Ende Saison.

Direkt nach der EM fuhren wir runter und machte einen Aufbau der 4 Wochen dauerte und dann gaben wir nochmals für 5 Wochen Feuer.

Neben Schweizermeisterin und mehrmalige Deutsche Meisterin (Rasenkraft) darf sich Nicole nun auch Französische Meisterin nennen. Im Dress von Pays de Colmar Athletisme gewann sie mit drei anderen Girls zusammen den Titel und ihre 66.19m waren mit Abstand die beste Leistung des ganzen Teams (die anderen warfen 46m / 50m / 51m). Sie war an diesem Tag top in Form und wir waren happy über das erreichte.

### Jasmins 2. Jahr nach der Wiedergeburt:

Die Saison 2017 beendete Jasmin mit einer Weite von 39.39m. In diesem Jahr gelang die Steigerung auf 42.86m und vielen Wettkämpfen über 41m. Somit hat Jasmin 2018 ziemlich genau gleich weit geworfen wie vor 23 Jahren, nur war sie damals Inhaberin des Schweizerrekords!!!!

Wir (Schweizer oder LC Luzern) haben uns also sozusagen pro Jahr um etwa 1m gesteigert. Wenn der Körper von Jasmin mitmacht, dann wird es in 2019 eine weitere Steigerung geben. Lassen wir uns überraschen was da noch alles möglich ist.

(Mägy war bei ihrer pB von 53.67m bereits 47 Jahr alt.....).

An der SM konnte Jasmin leider nicht zeigen was möglich gewesen wäre und ihre Leistung reichte nicht zu Einzug ins Finale der besten 8. Sie hatte die Form um absolute pB zu werfen aber die Nerven machten an der SM nicht mit. (noch nicht)

Alle Athleten unserer Trainingsgruppe (OW/NW/SO/ZH) erreichten in dieser Saison neue persönliche Bestleistungen und bei der Nachwuchs SM wurden ausserdem 2 Silbermedaillen gewonnen.

### Blick in die Zukunft:

Es wird 2019 für Nicole wahrscheinlich schwierig werden die aktuelle Bestleistung zu überbieten. Ziel muss es sein, dass die Qualität der Wettkämpfe verbessert wird, das Niveau muss nochmals angehoben werden und der Fokus liegt darauf, möglichst viele Wettkämpfe im Bereich 64m+ / 65m+ zu liefern. Fernziel ist dann Tokio 2020, Olympische Spiele. Die Limite wird im Bereich von 71m liegen. Wir werden alles daran setzen um dieses sehr, sehr hohe Ziel zu erreichen.

2019 ist wieder Team SM angesagt und wir werden kämpfen müssen um unsere Siegesserie weiterzuführen, da es diverse Teams geben wird, die sich ebenfalls weiterentwickeln.

(Frauenfeld / Basel / Zürich)

Guido Troxler, Trainer Hammerwurf-Gruppe