



Andreas Ritz

Fluracker 26b
3065 Bolligen

076 413 30 65
mail@andreasritz.ch

www.andreasritz.ch

21. Oktober 2013

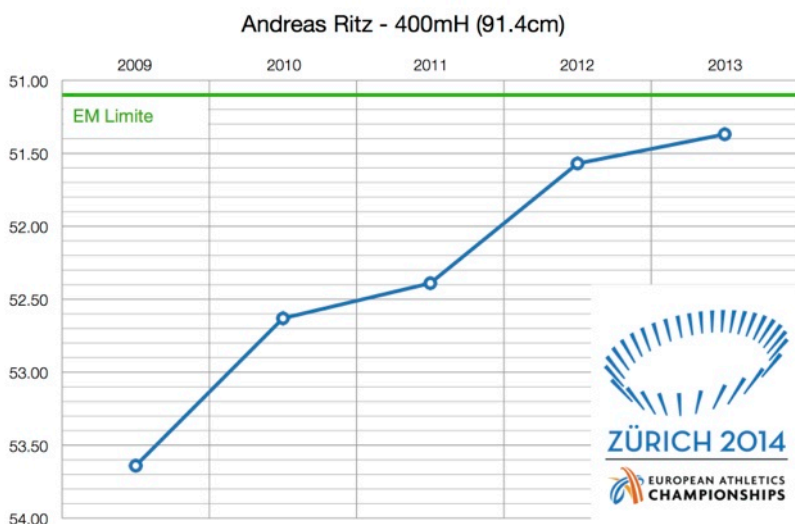
Liebe Gönner, Bekannte und Freunde

Die Leichtathletik Europameisterschaften 2014 in Zürich stehen vor der Tür. Vom 12. bis 17. August 2014 werden rund 250'000 Zuschauer im Letzigrund Stadion und etwa 370 Millionen Zuschauer im TV den Event live mitverfolgen. Hoffentlich werden die zahlreichen Schweizer Fans auch mich anfeuern können!



Vor drei Jahren wurde ich ins Projekt Swiss Starters 2014 aufgenommen und habe mich damit bereit erklärt, mein Umfeld zur optimalen Vorbereitung auf diesen Grossanlass auszurichten. Seither trainiere ich mit dem Ziel, an der EM im eigenen Land dabei zu sein. Obwohl dieses Ziel damals etwas utopisch erschien, stehe ich mittlerweile nur noch einen Wimpernschlag hinter dem geforderten Qualifikationsrichtwert. Der Weg stimmt. Ein guter Indikator dazu sind auch die klaren persönlichen Bestleistungen über 300m Hürden und 400m, welche ich diese Saison erzielen konnte. Ich möchte in den kommenden zehn Monaten mit aller Konsequenz das Ziel „EM 2014“ verfolgen, um in Zürich erfolgreich an den Start gehen zu können.

In der folgenden Grafik ist meine Leistungsentwicklung der letzten fünf Jahre über 400m Hürden dargestellt. Wenn die Kurve so weiterführt, dann stünde nächste Saison wieder eine grössere Leistungssteigerung an. Ich hoffe natürlich, dass ich diesen Sprung im Rahmen der EM erreichen kann!



Rückblick Saison 2013

Der Einstieg in die Saison 2013 gelang mir nicht wie gewünscht. Ich hatte einerseits mit schwachen, aber irritierenden Schmerzen im Fussgelenk zu kämpfen. Zudem forderten mich die Abschlussprüfungen, sowie die Bachelor Arbeit. So kehrte ich oftmals eher unzufrieden vom Wettkampfplatz nach Hause zurück.

Als die Belastungen des Studiums endlich vorbei waren, ging es langsam aber stetig aufwärts. An den Schweizermeisterschaften in Luzern schaffte ich zum zweiten Mal den Sprung aufs Podest. Kurz darauf folgten persönliche Bestleistungen über 100m und 300m Hürden – die 37.02 Sekunden über die Hürden sind im internationalen Vergleich das wertvollste Resultat, das ich diese Saison erzielen konnte

Dann kam ein besonderes Highlight. Zum ersten Mal durfte ich im Vorprogramm von Weltklasse Zürich die 400m Hürden laufen und im ausverkauften Stadion die EM-Bahn testen. Leider hatte ich mit einer Erkältung zu kämpfen und konnte nicht meine Bestleistung abrufen. Immerhin schaute trotzdem eine neue Saisonbestleistung heraus. Die Erfahrung, welche ich mitnehmen konnte, war einfach unglaublich!

Auch international konnte ich reüssieren, an den CISM Europameisterschaften erreichte ich den Final und konnte meine 5 Jahre alte persönliche Bestleistung über 400m unterbieten.

Die Team Schweizermeisterschaften in Basel bildeten meinen Saisonabschluss. Ein letzter Saisonstart über 400m Hürden. Es war sozusagen ein zweites SM-Finale. Die gesamte Schweizer Elite war vollzählig in Basel anwesend. Ich konnte gegenüber Luzern deutlich zulegen und erzielte „endlich“ die so lange ersehnte Bestleistung. Nur Stunden später verpasste ich nur um zwei Hundertstelsekunden eine weitere Bestleistung über 200m.



Ausblick

Ich stecke bereits wieder mitten im Wintertraining und damit auch in der letzten Vorbereitung für die Europameisterschaften. Umso wichtiger ist es, dass ich mich nun gezielt auf die kommende Saison vorbereiten kann. Ich habe mich entschieden, das Masterstudium in einer Teilzeitform zu absolvieren um möglichst flexibel zu sein. Diese Flexibilität erlaubt mir genügend Zeit für die vielen Trainingslager zur Verfügung zu haben.

Im November verbringe ich 10 Tage in Zypern, im Januar 10 Tage in Magglingen, im Februar drei Wochen in Südafrika und im April zwei Wochen in Spanien. Dazwischen werden wir wiederum drei Trainingswochenenden in Bad Dürkheim absolvieren. Die Trainingslager alleine bringen aber noch nichts, wichtig ist vor allem, dass die Betreuung während dieser Zeit stimmt. So bin





ich froh, dass mein Heimtrainer Hans Kappeler mir während allen Trainingslagern als Coach zur Seite stehen wird.

Im August 2014 ist es dann soweit. Die Europameisterschaften vor heimischem Publikum sind mein grosses Ziel, welches ich nicht verpassen möchte. So werde ich alles daran setzen, um bei diesem Grossanlass dabei zu sein und auch gut abzuschneiden! Die Limite liegt bei 51.10s, mein persönliches Ziel für die kommende Saison bei 50.70s. Es liegt also noch viel Arbeit vor mir! Aber der Aufwand lohnt sich.



Budget 2014

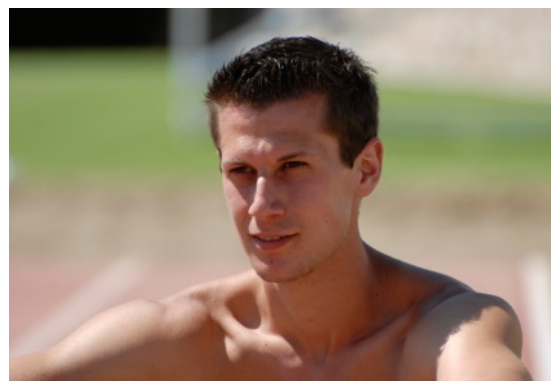
Um mich optimal auf die Europameisterschaften vorbereiten zu können, werde ich diesen Winter mehrere Trainingslager besuchen. Dabei werde ich vom Verein, sowie vom CISM unterstützt. Die Unterstützung reicht aber leider nicht aus, um die hohen Trainingslager Kosten zu decken. Folgend eine Übersicht mit einigen Budgetpositionen.

1	3x Verlängertes Trainingswochenende Bad Dür rheim (D) (je 200.-)	CHF 600.-
2	Trainingslager Zypern (16.11. - 25.11.)	CHF 2000.-
2	Trainingslager Süd Afrika (7.2. - 28.2.), Flug	CHF 1375.-
3	Trainingslager Süd Afrika, Übernachtungen, Essen, usw.	CHF 2000.-
4	Trainingslager Spanien (noch nicht definitiv bestimmt)	CHF 1500.-
6	Trainings- und Wettkampfschuhe (Unterstützung durch Vaucher und TVL)	CHF 400.-
7	Kosten Wettkämpfe, Lizenz, Vereinsbeitrag	CHF 500.-
8	Erholungsfördernde Massnahmen	CHF 680.-
Total		CHF 9175.-

Ich bin für jede Unterstützung dankbar, ganz alleine kann ich das finanziell nicht stemmen. Swiss Athletics unterstützt mich, in dem ich dort stundenweise arbeiten kann. Direkt Unterstützungsbeiträge seitens des Verbandes fliessen leider wenig (aber ich kann dank der Unterstützung durch Swiss Athletics und dem VBS mehrere Trainingslager als Militärdienst leisten, was auch sehr hilfreich ist). Es wäre ganz toll, via SMS (076 413 30 65) oder E-Mails (mail@andreasritz.ch) von Eurer/Deiner Unterstützung zu erfahren. Selbstverständlich bin ich auch gerne bereit bei Anlässen oder Treffen zur Verfügung zu stehen.

Weitere Informationen finden sich auch auf meiner Website www.andreasritz.ch.

Mit sportlichen Grüssen



Andreas Ritz