

# Als wäre es ein gewöhnlicher Fussball

**Steinstossen** Wie sich Simon Hunziker polysportiv auf die Aargauer Meisterschaften vorbereitet

**Simon Hunziker aus Herznach bereitet sich auf die Titelverteidigung im Steinstossen vor. Der Aargauer Meister ist dabei auf gutem Weg.**

SILVAN HARTMANN

Kugel- und Steinstösser Simon Hunziker aus Herznach trainiert nebst den Wettkämpfen fünfmal pro Woche. Von Kugelstossen über übliche Turnvereinübun-



gen bis hin zum Fitnesscenter. Als Vereinsturner des STV Herznach kennt er beinahe jeden Sport. Heute steht ein Steinstosstraining auf dem Programm.

Das Training wurde von Trainer Guido Acklin zusammengestellt. Der ehemalige Bobanschieber und Olympia-Zweite in Lillehammer 1994 leitet in der Woche ein Training – das zweite leitet Simon Hunziker selbst.

Nachdem die Muskeln aufgewärmt und gedehnt wurden, stehen verschiedenste Laufübungen an. Nach vierzig Minuten Laufen fordert «Hunzi», wie er von den Teamkameraden genannt wird, das Trainingsende. «Ich mag nicht mehr», sagt er und lacht. Doch erst jetzt gehts zu seinen starken Disziplinen.

## Schnelligkeit statt Kraft

Mit einer fünf Kilogramm schweren Kugel wärmt er den Oberkörper ein. Hunziker kommt von allen Athleten am Weitesten, erklärt danach den Jüngsten die angewendete Technik für das Kugelstossen. Sie staunen und probieren, das Gezeigte umzusetzen. «Kugel- und Steinstossen haben eben viel

mehr mit der Technik zu tun, als man sich das vorstellt», weiss der 26-jährige Maurer nur zu gut. So holt er jeweils mit seiner Schnelligkeit beim Anlauf die fehlenden Kräfte gegenüber der Konkurrenz auf. «Irgendwie muss ich sie ja wettmachen», sagt er schmunzelnd. Simon Hunziker misst noch schnell den Anlauf, den er für das Steinstossen benötigt. 11 Meter sinds beim Herznacher bis zum Abwurfballen. Er bemerkte auch schon bei Wettkämpfen: «Ich bin einer, der oft den längsten Anlauf benötigt. Doch das ist mir egal, damit habe ich nur Vorteile.»

Simon Hunziker wirft sich mit dem 12,5 Kilogramm schweren Stein ein. «Das ist ein Stein, den eigentlich alle noch werfen mögen», sagt er, während er den geschliffenen Stein locker in einer Hand hält. Seine Kameraden üben parallel Weitsprünge. Nach drei Durchgängen wechselt Simon Hunziker zum 40-Kilogramm-Stein. 5,21 Meter ist sein aktueller Rekord, den er am Eidgenössischen Schwing- und Älplerfest in Aarau egalisierte und damit souverän den 2. Rang holte. Mit dem berühmten Unspunnenstein kommt er beachtliche 3,45 Meter weit. Diese Bestleistung hat er ebenfalls in Aarau egalisiert. Heute ist er nicht ganz so erfolgreich. Mit dem 40-Kilogramm-Stein kommt er nicht über 5,07 Meter hinaus.

Simon Hunziker ist aber mit seinen Trainingsleistungen trotzdem zufrieden. Der Herznacher dürfte für die Titelverteidigung an den Aargauer Meisterschaften gerüstet sein.



**57 KG SCHWER** Simon Hunziker hebt den Stein wie einen Fussball. SHA

## Aargauer Meisterschaften

Am Freitagabend finden in Hellikon die Aargauer Meisterschaften statt. Bei der 14. Austragung führt der Sieg wohl über die zwei Favoriten Urs Hasler oder Simon Hunziker. Urs Hasler, nationaler Spitzenkugelstösser des BTV Aarau, beherrschte in den letzten zwei Jahren national auch das Steinstossen. Hasler ist mit dem 12,5- wie mit dem 18-kg-Stein

aktueller Schweizer Meister. Sein stärkster Herausforderer wird der Herznacher Simon Hunziker sein. Seine Spezialität sind aber schwerere Steine. Die Meisterschaften beginnen um 19 Uhr. Als besonderer Reiz gelangt erstmals auch ein Wettkampf mit dem 18-kg-Stein zur Austragung. Bei den Frauen ist die Bergdiätikerin Manuela Nef-Titelverteidigerin. (WR)