

## Sportupdate I/2023

Ende Januar startete die Hallensaison. Ich erzielte schon bereits bei den ersten Wettkämpfen persönliche Bestleistungen über 60m und 200m. Das persönliche Highlight gelang mir dann Ende Februar an der Aktiv SM in St. Gallen. Ich gewann bei den Aktiven die Goldmedaille und stellte zudem zwei neue U20 Schweizerrekorde über die 200m auf.

Nach meiner erfolgreichen Hallensaison ging es zurück in das Aufbautraining. Für die optimale Vorbereitung reiste ich anfangs April mit dem Nationalkader in ein zweiwöchiges Trainingslager in die Türkei.

Seit Anfangs Mai ist die Leichtathletik Outdoor Saison voll im Gange. Ich fühlte mich bereit, die ersten Wettkämpfe zu bestreiten und meinem Ziel, die Limite über 200m für die U20 EM in Jerusalem, näher zu kommen. Bereits bei meinem ersten Wettkampf erzielte ich über die 150m einen neuen Aargauerrekord. Somit bestätigte sich meine Form. Knapp zwei Wochen später ging ich das erste Mal in dieser Saison über die 200m an den Start und unterbot die U20 EM Limite. Nur wenige Wochen später unterbot ich ebenfalls auch die Limite über die 100m.

Grosse Freude bereitet mir auch die 4x100m Staffel mit den U20 Nationalteam. Am Pfingstwochenende stellte ich zunächst mit der U20 4x100m Staffel einen neuen U20 Schweizerrekord auf und nur zwei Tage später stellte ich ebenfalls einen neuen U20 Schweizerrekord über die 200m auf in 23.65s. Knapp vier Wochen später an den U20 Trials, gelang es mir diesen nochmals zu verbessern (23,56s).

Als nächstes steht nun die U20 EM in Jerusalem an (07.08.23-10.08.23). Ich werde über die 200m und mit der 4x100m Staffel an den Start gehen. Mein grosses Ziel ist dann der 200m Final, in dem ich gerne meinen eigenen Schweizerrekord nochmals verbessern würde. Zum Schluss der Saison findet Anfangs September die U20 Schweizermeisterschaft in Lausanne statt, bei der ich meinen letztjährigen Titel über 200m verteidigen will.

Nun bin ich gespannt auf die zweite Saisonhälfte und freue mich sehr auf die weitere Unterstützung!

Ein grosses Dankeschön an dieser Stelle an meinen Sponsor Ritter Koller AG, welcher mich seit Anfang des Jahres unterstützt. Diese Unterstützung ermöglicht mir Trainingslager wie in Belek, um meine Ziele zu erreichen!

