



Sales Inglin 400m Hürden

Rückblick Saison 2019

- Wechsel zu 400m Hürden im Oktober 2018
- Wechsel Coach zu Laurent Meuwly
- Wechsel Trainingsort Zürich, Bern, Lausanne
- 2x Trainingslager Potchefstroom, Südafrika
- Fussverletzung im April 2019
- Teilzeitarbeit im Pensum von 60%
- Vorbereitung Spitzensportler RS Oktober 2019

Leistungen 2019

- U23 EM Teilnahme in Gävle, Schweden
- Erfolgreicher Lehrabschluss
- 1. Rang bei Team Schweizermeister 200m (Bestzeit 21.49)
- 2. Rang den U23 Schweizermeisterschaft
- 3. Rang bei den Elite Schweizermeisterschaften 400m Hürden (Bestzeit 51.54)
- 4. Rang bei den Elite Schweizermeisterschaften 400m in der Halle (Bestzeit 48.19)

Ausblick

- November Start Spitzensportler RS in Wangen an der Aare
- November Start Ausbildung Militärsportleiter in Magglingen, Biel
- Dezember Trainingslager in Belek, Türkei
- Januar Trainingslager in Potchefstroom/Stellenbosch, Südafrika
- Februar Hallen Wettkampf

Review aus Sicht des Athleten

Die ganze Trainingsumstellung war nicht nur physisch, sondern auch psychisch eine grosse Herausforderung für mich. Da ich jahrelang über 110m Hürden trainierte und Wettkämpfe bestritten habe, war es für mich an der Zeit neue Wege und Ziele einzuschlagen. Die Saison 2019 fing sehr gut an, das Trainingslager in Südafrika war sehr lehrreich. In der Hallensaison verpasste ich nur knapp das Podest. Der Tiefpunkt in der letzten Saison kam nach dem zweitem Trainingslager. Leider verletzte ich mich am Fuss und musste mich knapp acht Wochen lang mit Alternativ Trainings begnügen. Trotz der schwierigen Situation lief ich verblüffenderweise die Limite für die U23 Europameisterschaften in Schweden. Erst an den Meisterschaften merkte ich, wie gross mein Trainingsrückstand tatsächlich war. Für die Elite Schweizermeisterschaften nahm ich mir das Ziel auf das Podest zu laufen. Ich lief persönliche Bestzeit und erreichte den 3. Platz. An der U23 Schweizermeisterschaft lief es mir noch besser und ich wurde Vize-Schweizermeister. Zum Abschluss der Saison gewannen wir mit dem Verein Leichtathletik Club Zürich die Team Schweizermeisterschaft im 200m. Trotz all den Ups and Downs schloss ich meine Lehre im Sommer als Kaufmann erfolgreich ab. Momentan bereite ich mich für die Spitzensportler RS vor die im November startet.



Samuel Wettler

