

Von: Luca Murabito <luca.murabito@gmx.ch>
Gesendet: Dienstag, 20. September 2022 22:04
An: info@marcel-suter-aarau.ch
Betreff: Ich lass euch alle grüssen :)

Lieber Marcel, Liebe Panathlonmitgliederinnen, Liebe Panathlonmitglieder

Ich hoffe euch geht es allen gut.

WOW, was für eine vollgepacktes Jahr bisher. Meinerseits ist viel passiert, sodass ich kaum Zeit gefunden habe, meine Kontakte zu pflegen.

Als ich euch letzten Dezember kennenlernen durfte, habe ich von meiner OP am Unterarm erzählt. Folgend ein kleines Update:

Noch letztes Jahr, um genau zu sein am 22. Dezemeber 2021, hatte ich grünes Licht bekommen, um langsam wieder mit dem Training zu beginnen. Seither war und ist es immer wieder ein up and down mit der ganzen Sache. Ich begann noch im Dezember mit dem Aufbautraining und war stets motiviert an meiner Technik zu feilen. Jedoch musste ich aufpassen, dass ich meinen Unterarm nicht überhitze und nicht zu schnell zu viel wollte. Das Aufbautraining verlief reibungslos und ich hatte bereits Ende März wieder mein volles Können zurückerlangt. Folgend kam die Frage, wann ich den nächsten Wettkampf bestreiten werde. Wir hatten uns entschieden, dass mein erster Wettkampf erst die Schweizermeisterschaften Ende Juni sein wird. Dies haben wir so entschieden, damit wir genügend Zeit hatten, um meine Übungen an den Geräten zu stabilisieren und um meinen Körper wieder an die Belastung zu gewöhnen. Seit der vollen Belastung streiken meinen Muskeln am Unterarm ab und zu mal wieder. Dies aufgrund der Tittanplatte, welche noch an meinem Knochen hängt und im weg ist. Diese werde ich jedoch mitte Dezember entfernen lassen, sodass ich für die Saison 2023 120% geben kann.

Nebenbei habe ich im Sommer meine Sportlehre als Kaufmann im E-Profil erfolgreich abschliessen können, habe meinem Lehrbetrieb, die Sektion Sport mit dem Chef Christian Koch, anfangs Juli aufwiedersehen gesagt und habe mich nun in einen neuen Lebensabschnitt gestürzt.

Ich habe letzten Februar von den Nationaltrainer die Einladung bekommen im Sommer in das Nationale Leistungszentrum nach Magglingen zu wechseln.

Vor Rund 7 Wochen bin ich nach Magglingen gezogen. Ich wohne hier in einer Art Internat.

Internat ist vielleicht nicht das passenste Wort dazu aber ihr müsst euch das so vorstellen: Ich wohne in einem Haus mit vielen Zimmern und wir haben gemeinsam eine Küche. In den meisten Fällen ist man in einem Dreierblock von Zimmern. Ich habe also zwei Nachbarn, mit welchen ich das Badezimmer teile. Dies stört mich jedoch ganz und gar nicht, da dies zwei Trainingskollegen sind, welche ich seit Jahren kenne. Andergesagt ist es einen riesen Männer WG.

Das Training ist hier in Magglingen ganz anders aufgebaut, wie als ich es mir gewohnt war. Ebenfalls wird hier vier mal in der Woche zwei Mal am Tag trainiert. Vor dem Wechsel war dies bei mir nur einmal pro Woche der Fall. Nach Rund 4 Wochen war ich endlich aus dem schlimmen Muskelkaterkrieg raus und konnte endlich wieder ohne Schmerzen am Morgen aufstehen. Ich habe jedoch in diesen 7 Wochen so viel gelernt wie nie zuvor. Das Knowhow der Trainer ist so riesig und man wird individuell stärker gefördert. Auch wenn das Training hart ist, macht es mir momentan so viel Spass wie noch nie.

Dieses Jahr hatte ich noch nicht so viele Erfolge. Dies liegt ebenfalls daran, dass ich nur einen Wettkampf bestritten habe. Ich wurde an meiner ersten Schweizermeisterschaft bei den Erwachsenen 10. im Mehrkampf, 4. am Boden, 4. am Sprung und 5. am Reck. Dies sehe ich jedoch als grosser Erfolg, da mein Jahrgang (2003) der jüngste Jahrgang im Startfeld war.

Zunächst stehen dieses Wochenende, also am Sa. dem 24.09.2022, die Schweizer Mannschaftsmeisterschaften an. Ich werde mit dem Team Aargau 1 am Start sein und versuchen, unsere Titel in den vergangen 3 Jahren zu verteidigen. Dies wird ebenfalls der letzte offizielle Wettkampf sein für dieses Jahr, denn die Trainer haben entschieden, dass ich keine WM-Qualifikation turnen werden, damit ich Zeit habe für die kommende Saison meine Übungen zu erschweren.

Ich wünsche euch alles Gute. :)

Sportliche Grüsse aus Magglingen
Luca Murabito