

Zeitschrift: Aarauer Neujahrsblätter
Herausgeber: Ortsbürgergemeinde Aarau
Band: 97 (2023)

Artikel: Ich bin noch lange nicht am Ende meines Weges angekommen
Autor: Ummel, Selina / Grieshamer, Marc
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1030241>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 09.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Ich bin noch lange nicht am Ende meines Weges angekommen

Selina Ummel, Langstreckenläuferin, BTV Aarau Athletics
Aufgezeichnet von Marc Grieshammer, Bild: athlethix

Ich laufe sehr gerne. Und das schon lange. Aufgewachsen in einer Läuferfamilie, in welcher meine Eltern Marathons liefen, interessierte ich mich schon früh für das Laufen. So kam ich vor rund 20 Jahren, als Fünfjährige, mit meiner zwei Jahre älteren Schwester Seraina zum BTV Aarau. Mein Vater leitete dort Trainings für Schülerinnen und Schüler und ich konnte mich sogleich für die Laufdisziplinen begeistern.

Zwar spielte ich dann nebenher auch noch Volleyball und Handball, doch mit 12 entschied ich mich für die Leichtathletik beziehungsweise für das Laufen. Denn Weitsprung, Speerwerfen oder Hochsprung interessierten mich eigentlich nie gross. Ich nahm schon früh auch an Volksläufen teil und eiferte mit meiner Schwester unseren Eltern nach.

Eine Familie ist für mich und meine Schwester auch der heutige BTV Aarau Athletics. Über die Jahre sind da viele Freundschaften mit Menschen entstanden, welche mich auf meinem Weg an die Laufspitze begleitet haben und das noch immer tun. Auch dank ihnen durfte ich schon einige Erfolge feiern: 2017 wurde ich U23-Schweizermeisterin über 5000m und qualifizierte mich über 1500m für die Europameisterschaft in derselben Kategorie. In diesem Jahr dann, mit 24

Jahren, der erste grosse Titel bei den Aktiven als Schweizermeisterin über die Halbmarathondistanz und dazu der dritte Rang über 5000m.

Dafür braucht es einiges an Training. So trifft man mich jeweils dienstags und donnerstags im Vereinstraining im Schachen, wo von Mai bis September auf der Bahn trainiert wird. Im Winterhalbjahr ist der Schachen der Treffpunkt für die Laufrunden im Wald, übers Feld und der Aare entlang ist.

Diese Trainings bilden einen von verschiedenen Teilen des Sportalltages. Ein anderer beginnt unter der Woche jeweils früh am Tag, mit individuellem Training um 5 Uhr in der Früh. Danach geht es von 7 bis 17 Uhr zur Arbeit. Ich absolviere zurzeit ein 80%-Praktikum zur Sozialpädagogin. Am Abend geht es dann nochmals ins Training, bis der Tag schliesslich um 21 Uhr mit der Bettruhe endet. Unterbrochen wird dieser Rhythmus jeweils mittwochs, wo ich frei habe und das erste Training etwas später am Morgen stattfindet. Im Anschluss gibt es Physio oder Massage.

Wichtig ist der freie Mittwochnachmittag, der Zeit schenkt für ein Treffen mit Freunden oder das Backen in der Küche. Das gibt die nötige Freizeit in einem Alltag, wo der Sport im Zentrum steht. Alles andere organisiere ich darum herum. Das begann mit der Sportlehre zur Pharmaassistentin 2013, welche zwar ein Jahr länger dauerte als eine reguläre Lehre, es aber erlaubte, das Training zu intensivieren.

Ich liebe meinen Sport, deshalb fällt es mir leicht, Prioritäten zu setzen und auch die Freizeit dem Sport unterzuordnen. Das heisst, ich verzichte halt auf das eine oder andere Geburtstagsfest, lasse den Ausgang sein und fahre im Sommer lieber ins Trainingslager nach St. Moritz als in die Ferien ans Meer.

Orientierung geben mir dabei aktuelle Läuferinnen und Läufer aus der Schweiz, wie Chiara Scherrer, Fabienne Schlumpf oder Julien Wanders, dessen Art, den Sport zu leben, mich sehr inspiriert.

Ich bin noch lange nicht am Ende meines Weges angekommen. Meine nächsten Ziele sind die Teilnahme an einer Europa- oder Weltmeisterschaft und auch der eine oder andere nationale Titel wären schöne Erfolge. Zeit dafür habe ich genügend, denn als Läuferin sind Spitzenzeiten über das 35. Altersjahr hinaus möglich. So sind mir zurzeit zwar noch die Distanzen über 1500 und 5000 am liebsten, aber mit dem Alter könnten die Distanzen auch länger werden. So kann ich mir vorstellen, eines Tages Marathons zu laufen und über die längste aller Laufdistanzen erfolgreich zu sein.