

**Zeitschrift:** Thurgauer Jahrbuch

**Band:** 67 (1992)

**Artikel:** Aurelia und Regula Scalabrin wollen näher an die internationale Spitze heranrücken

**Autor:** Stettler, Ruedi

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-700413>

### 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:** 09.01.2026

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

# ***Aurelia und Regula Scalabrin wollen näher an die internationale Spitze heranrücken***

Ruedi Stettler

## ***Porträt von Aurelia Scalabrin***

Name: Aurelia Scalabrin  
Wohnort: Frauenfeld  
Geboren: 26. November 1967  
Gewicht: 60 kg  
Grösse: 174 cm  
Beruf: Reduziertes Pensum als kaufmännische Angestellte  
Hobbys: Tanzen, Reisen, Sport allgemein, jedoch kaum Freizeit dafür  
Ziele: Anschluss international schaffen, Olympiade Barcelona 1992  
Paradedisziplin: 800-m-Lauf  
Bestzeit: 2:02,50, gelaufen am 22. Juni 1990 in Koblenz

## ***Porträt von Regula Scalabrin***

Name: Regula Scalabrin  
Wohnort: Frauenfeld  
Geboren: 5. Januar 1969  
Gewicht: 55 kg  
Grösse: 165 cm  
Beruf: Reduziertes Pensum als PTT Betriebsassistentin  
Hobbys: Sport allgemein  
Ziele: Olympiade Barcelona 1992  
Paradedisziplin: 400-m-Lauf  
Bestzeit: 52,69 Sekunden, gelaufen am 6. Juli 1991 in Luzern

Aurelia (geboren am 26. November 1967) und Regula Scalabrin (geboren am 5. Januar 1969) sind von der Schweizer Leichtathletik-Szene nicht mehr wegzudenken. Die zwei Frauenfelder Geschwister arbeiten jetzt nur auf ein Ziel hin: «Wir wollen uns soweit steigern, daß wir näher an die internationale Spitze heranrücken können.»

## ***Schöne Erfolge***

Aurelia (vorwiegend im 800-m-Lauf) und Regula Scalabrin (400 m) sorgen während der Saison dafür, daß fast täglich über sie gesprochen oder geschrieben wird. Die Erfolge sind vielfältig. Ganz logisch, daß mit jeder Bestleistung auf nationaler oder internationaler Ebene auch der Thurgauer Rekord verbessert wird. Welches sind die bisher eindrücklichsten Erinnerungen für Regula Scalabrin? «Als Höhepunkte meiner Karriere stufe ich die Teilnahme an der EM in Split 1990 und an der WM in Tokio 1991 mit der Staffel über 4 x 400 m ein. Gerne denke ich auch an die Starts beim Europacup zurück.»

Ähnlich denkt Aurelia: «Das Aufgebot für den Europacup hat mich sehr motiviert. Hervorheben möchte ich das Erringen der zwei Schweizer Meistertitel in Aarau mit der Staffel für den LC STV Frauenfeld, jeweils mit nationaler Bestleistung. Für mich ein besonderes Erlebnis war der erste Schweizer Meistertitel in der Halle über 800 m. Natürlich freue ich mich über jedes Aufgebot für ein internationales Meeting im Ausland.»

## ***Warum Leichtathletik?***

Die Antwort von Aurelia Scalabrin tönt ganz simpel: «Eine Kollegin lief stets an unserem Wohnhaus vorbei, was



*Aurelia Scalabrin hält sich im Winter mit Cross-Läufen fit.*

dazu führte, daß ich mich für die Leichtathletik zu interessieren begann. Doch erst nur so zum Plausch. Die erzielten Resultate reichten aber bald einmal, um auf regionaler Stufe vorne mitmischen zu können. Während meines Aufenthaltes in Kanada 1987/88 habe ich mehr als ein Jahr nicht trainiert. Die Interessen waren so vielseitig, daß ich mich sogar ernsthaft damit beschäftigte, die Leichtathletik aufzugeben.»

*Trainiert von Roland Zürcher*

Im Sog von Aurelia begann auch Regula Scalabrin anfangs 1988 mehr Zeit in ihr Hobby zu investieren. Die beiden standen von Anfang an unter den Fittichen von Roland Zürcher. Er sorgte dafür, daß die Trainings optimal vorbereitet waren. «Bereits im Frühling planen wir die

Saison miteinander, damit wir für die wichtigen Anlässe in Form sind. Logischerweise wird im Winter am härtesten trainiert, um sich für den Sommer eine gute Basis zu schaffen. Während der Saison, mit den sich Schlag auf Schlag folgenden Wettkämpfen, werden die Einheiten reduziert. Nur so verbleibt für die wichtigen Erholungsphasen genügend Zeit», erklären die beiden.

*Regula Scalabrin, Susi Hösli und Aurelia Scalabrin vom LC STV Frauenfeld grüssen als Schweizer Staffel-Meisterinnen 1991.*



## *Regen kein Hinderungsgrund*

Was passiert, wenn es tagelang regnet? «Auf das Wetter können wir keine Rücksicht nehmen. Trainiert wird genau gleich. Wir passen höchstens das Programm ein bißchen den Witterungsverhältnissen an. An einem Wettkampf kann es schließlich auch windig, kalt und regnerisch sein. Und überdies mag der Mensch viel mehr ertragen, als man denkt», stellen die sympathischen Frauenfelderinnen fest.



### *In Ruhe lassen*

Jede Athletin bereitet sich individuell auf ihre Starts vor. Welche speziellen Vorbereitungen trifft Regula? «Eigentlich keine. Ich bin froh, wenn mein Freund und Trainer Roli Zürcher dabei ist. Das gibt mir die nötige Ruhe und Zuversicht. Er weiß auch, wie ich auf verschiedene Vorkommnisse reagiere. Das heißt aber nicht, daß ich nicht selbstständig bin, wenn Roli mal nicht dabei ist!» Nicht anders ist dies bei Aurelia: «Sobald ich mit dem Einlaufen beginne, brauche ich meine Ruhe. Die nötigen Informationen hole ich mir vorher bei Roli.» Beide Scalabrins sind sich in einem weiteren Punkt einig: «Alle Erfahrungen, die wir jetzt an Meetings sammeln können, sind für unsere weitere Entwicklung nur positiv.»

*Ruhepause von Regula und Aurelia Scalabrin beim Trainingslager in Portugal.*

### *Verschiedene Erlebnisse*

Obwohl Regula Scalabrin auf Vieles verzichten muß, gibt ihr die Leichtathletik Positives mit auf den weiteren Lebensweg: «Wir reisen in fremde Länder und lernen viele Menschen mit den verschiedensten Mentalitäten kennen. Auch außerhalb des Sportes. Bei Ausland-Aufenthalten weiß man die Kameradschaft innerhalb der Mannschaft besonders zu schätzen. Einen negativen Punkt in meiner bisherigen Karriere kann ich spontan nicht aufzählen.»

### *Ärger mit Dopingfällen*

In dieser Situation greift Aurelia ins Gespräch ein und ergänzt: «Bestimmt negativ sind für die Leichtathletik die



*Aurelia Scalabrin nach ihrem ersten Titel als Hallen-Meisterin über 800 m.*

zahlreichen Dopingaffären. Damit werden auch wir konfrontiert. Leute, die unserem Sport gegenüber nicht so wohlgesinnt sind, konstruieren die verrücktesten Sachen. Ich wurde schon darauf angesprochen, ob ich denn Mittelchen schlucke, damit ich mich noch mehr verbessern könne. Wenn ich zur Antwort gebe, daß ich nur so weit gehe, wie es mein eigenes Leistungsvermögen erlaubt, ernte ich nur ein gequältes Lächeln. Als positiven Aspekt in meiner Läuferkarriere sehe ich das Kennenlernen von Sportlern, deren Leistungen ich bisher nur am Fernsehen verfolgen konnte. Diesen Kontakt schätze ich besonders. Man merkt nämlich, daß dies Leute sind wie du und ich.»

### *Mit Sport-Vitaminen*

Natürlich nehmen – wie fast alle Spitzensportler(innen) – auch Aurelia und Regula Scalabrin Vitamin-Getränke (Isostar) oder -Tabletten zu sich, um ihren Körper nach Höchstleistungen rasch in geordnete Bahnen zu lenken. Doch alles geschieht auf legalem Wege nach Anweisungen des Schweizerischen Leichtathletik-Verbandes. Der SLV gibt auch die auf der Doping-Liste figurierenden Mittel und Medikamente bekannt, ebenso Empfehlungen bei leichten Verletzungen oder Erkrankungen.

### *Mangel an Mineralien*

Regula erwähnt ein zusätzliches Problem: «Ich hatte während einer gewissen Zeit einen enormen Mineralien-Mangel (Zink). Dies spürte ich besonders bei meiner Verletzung 1989. Da brauchte ich die Unterstützung des Arztes, um wieder völlig fit zu werden.» Aurelia sagt völlig zu Recht: «Viele Leute im normalen Berufsleben wissen beim



*Das Frauenfelder Erfolgstriop Regula Scalabrin, Trainer Roland Zürcher und Aurelia Scalabrin.*

Auskurieren einer Erkältung oder einer Verletzung gar nicht, daß sie jetzt gedopt sind. Ein gewöhnlicher Hustensirup reicht bereits, um in einer Kontrolle positiv zu reagieren. Und das verrückte daran, alles ist ja gar nicht leistungsfördernd bei diesen Mengen.»

#### *Reduziertes Arbeiten*

Damit die Geschwister Scalabrin bisher überhaupt so große Fortschritte machen konnten, brauchte es mehr als nur ein konsequentes Training. Beide haben die Tätigkeit in ihrem Beruf drastisch reduziert. Das war nur möglich, weil sich bei Aurelia die Firma Sulzer in Winterthur ebenso von der großzügigen Seite zeigte wie die PTT in Frauenfeld bei Regula. Geld verdienen aus der Leichtathletik ist noch klarer Wunschtraum: «Im Gegenteil, wir müssen aus dem eigenen Sack gewisse Löcher stopfen. Das wird um so schwieriger, da wir ohnehin schon wenig arbeiten. Unterstützung von der Sporthilfe gibt es keine, weil unsere Leistungen noch nicht dazu ausreichen, um Vertrags-Athletinnen zu werden. Ein Kränzchen winden dürfen wir aber dem LC STVF und seinem Vereins-Sponsor 'Erdgas', wel-

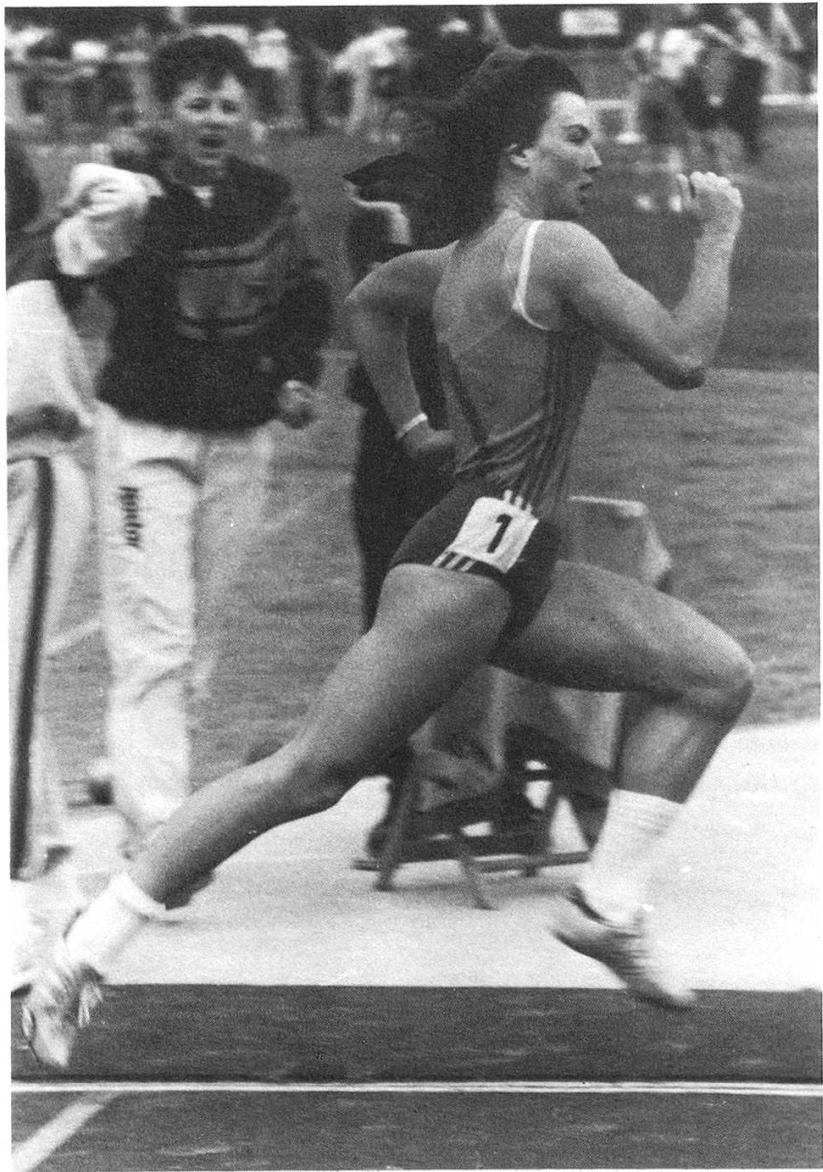
cher uns großzügig unterstützt. Zudem sind auf der Kleinen Allmend die Trainingsbedingungen für uns hervorragend.»

*Erfolg motiviert*

Wenn man täglich trainiert und dabei nichts verdient, was motiviert überhaupt zum Leistungssport? «So lange der



Regula Scalabrin im Nationaldress.



*Aurelia Scalabrin mit raumgreifenden Schritten unterwegs.*

Erfolg da ist, gibt es in dieser Beziehung keine Probleme», lacht Regula Scalabrin. Und ihre gut ein Jahr ältere Schwester Aurelia ergänzt: «Die Erfolgserlebnisse sind unbezahlbar. Ein Nichtsporttreibender kann gar nicht nachfühlen, was das für ein Gefühl ist, wenn man einen angestrebten Erfolg auch erreicht hat. Natürlich ist man im Training nicht immer gleich motiviert. Doch das geht jedem Arbeiter so. Dem 'stinkt' es auch manchmal, und trotzdem muß er seine Aufgabe erfüllen.»

#### *In Portugal trainiert*

Mit dem LC STV Frauenfeld absolvierten die Scalabrins im Frühling 1991 ein einwöchiges Trainingslager in Italien. Gleich anschließend weilten Aurelia und Regula

*Siegerehrung an den Schweizer Hallen-Meisterschaften 1990 in Magglingen über 400 m: Regula Scalabrin (2.), Anita Protti (1.) und Sandra Gasser (3.).*

während fünf Wochen in Portugal. Mit dabei war stets Trainer Roland Zürcher. Der Thurgauer ist auch Verantwortlicher der Schweizer Mittelstrecklerinnen.

*Viel Zeit investieren*

Wer im Hochleistungssport erfolgreich sein will, der muß seine anderen Interessen deutlich zurückstellen. Eine Trainings-Einheit dauert rund drei Stunden, wenn man das Ein- und Auslaufen sowie allfällige Massagen dazurechnet. Und oft werden pro Tag zwei Einheiten absolviert. «Für uns spielen sich die härtesten Phasen im Winter ab. Also dann, wenn man eigentlich von den Leichtathleten nichts mehr hört. Viele Leute denken nämlich, jetzt machen die



Winterpause. Genau das Gegenteil ist der Fall. Ab Oktober schinden wir uns im Basis-Training eisern für das nächste Jahr», gibt Regula Scalabrin zu bedenken.

Das ganze Training ist aufgeteilt in einzelne Blöcke, die jeweils sechs Wochen dauern. Damit sind gewisse harte Phasen überschaubar. Die Athletinnen wissen, daß nach diesen sechs Wochen wieder ein neuer Abschnitt beginnt.

### *Froh um Einladungen*

Trotz der zahlreichen Erfolge bleiben für die zwei Frauenfelderinnen die internationalen Starts noch relativ bescheiden: «Natürlich planen wir unsere Teilnahmen an Meetings auf lange Sicht. Trifft allerdings kurzfristig eine Anfrage ein, dann gilt es zu handeln und die Gelegenheit wahrzunehmen, was dank großzügigen Arbeitgebern möglich ist. Wir haben noch längst keinen so wohlklingenden Namen, als daß wir uns die Wettkämpfe aussuchen können. Speziell bei unerwarteten Engagements kann man unter Umständen gerade am meisten profitieren. Internationale Erfahrungen sammeln sind für die Zukunft wichtig. Beispielsweise wird an einem Großanlaß beim Stadioneingang die Sporttasche gründlich kontrolliert. Dafür hat man die nötige Zeit einzukalkulieren, sonst fehlt sie für eine planmäßige Vorbereitung.»

### *Von Verletzungen verschont*

Dank guter Gesundheit waren die Thurgauerinnen meist ohne Verletzungssorgen. Regula erlitt allerdings während der Saison 1989 einen Ermüdungsbruch im Fuß: «Mit Training im Wasser suchte ich meine Form wieder zu finden, bevor ich dann auf der Bahn übte. Relativ bald ver-



*Kurvenlauf von Regula Scalabrin.*

spürte ich erneut Schmerzen, diesmal in den Oberschenkeln. Der Arzt stellte fest, daß mein Körper verschiedene Mineralien-Mängel aufwies. 1991 machte mir ein kleines Überbein an der Ferse Sorgen. Ich mußte gar die Turnschuhe aufschneiden, um ohne Schmerzen trainieren zu können.» Von solchen Ungereimtheiten blieb Aurelia bisher verschont: «Ganz zu Beginn meiner Karriere hatte ich Kniebeschwerden, hervorgerufen durch die extremen Belastungen. Doch seither habe ich Glück gehabt.»

### *Olympiade 1992 als Ziel*

Ein hohes Ziel rückt langsam näher, die Qualifikation für die Olympischen Sommerspiele 1992: «Natürlich ist es unser Wunsch, in Barcelona dabeisein zu können. Doch wir sind uns bewußt, daß wir zum Erreichen dieses Ziels außergewöhnliche Leistungen vollbringen müssen. Bis jetzt ging es in unserer Karriere eigentlich immer vorwärts, das ist die beste Motivation, um noch mehr zu leisten als bisher.» Zu wünschen wäre es den charmanten Thurgauerinnen, Barcelona live miterleben zu dürfen. Dies wäre auch ein weiterer Ansporn für die übrigen Mitglieder des LC STV Frauenfeld, Aurelia und Regula Scalabrin nachzueifern.