

# Armindo Ribeiro

geboren am: 16.11.1975  
in **Vila Real** (Portugal)  
Adresse: Dorfstr. 52, 3652 Hilterfingen

**Seit zwei Jahren trainiert Armindo Ribeiro bei den All Blacks. An den Kantonal- und Regionalmeisterschaften holte er diesen Sommer gleich drei Goldmedaillen und steht momentan über 3000m und 5000m zuoberst in der Schweizer-Junioren-Bestenliste. An den nationalen Titelkämpfen kann er vorerst aus reglementarischen Gründen nicht teilnehmen; er muss mindestens drei Jahre eine Schweizer-Lizenz besitzen.**

**Armindo zeichnet sich vor allem durch seine ungeheure Härte im Training und Wettkampf aus. Die enorme Spurtkraft und die Leistungen im Cross und der Strasse sind besondere Stärken des noch nicht 19-jährigen. Oftmals kommt er nach einem anstrengenden Neun-Stunden-Tag ins Training und absolviert die Einheiten ohne sich über widrige Umstände wie z.B. Hitze oder Wind zu beklagen.**

Wir nehmen die Gelegenheit wahr, Armindo einige Fragen zu stellen:

**Bulletin:** Armindo stell Dich bitte den All Blacks kurz vor.

**AR:** Meine Familie stammt aus dem Norden Portugals. Mein Vater und Mein Bruder arbeiten z.T. schon seit Jahrzehnten in der Schweiz. Vor zwei Jahren bin ich ebenfalls nachgereist und arbeite seither als Saisonnier bei der Baufirma FRUTIGER.

**Bulletin:** Wie sieht Dein sportlicher Werdegang aus:

**AR:** In Portugal habe ich bereits als Knabe an regionalen Läufen mitgemacht, ohne allerdings zielgerichtet trainiert zu haben. Mein Bruder hat mich vor zwei Jahren animiert weiterzufahren, da ich desöfters vorne klassiert war.

**Bulletin:** Wie bist Du zu den All Blacks gekommen?

**AR:** Mein Bruder und ich haben uns bei einem unserer Vorarbeiter, von dem wir wussten, dass er ab und zu an Volksläufen teilnahm, nach Trainingsmöglichkeiten erkundigt. Dieser hat uns an Euren Trainer verwiesen. Damals arbeite ich in Schönried und konnte aus diesem Grund nur an den Wochenende mit den All Blacks trainieren.

**Bulletin:** Du weiltest im letzten Winter wieder zu Hause in Portugal, was hast Du dort gemacht?

**AR:** Im letzten Herbst musste ich wohl oder über die Schweiz wieder verlassen. Fritz hat mir einen groben Trainingsplan ausgearbeitet und sich auch mit dem portugiesischen Verbandstrainer in Verbindung gesetzt. Somit erhielt ich in Portugal die Chance, an den Ausscheidungswettkämpfern für die Cross-Weltmeisterschaften mitzumachen. Weil ich im Winter nur gelegentlich arbeitete (im Service) war es mir möglich, öfters täglich zweimal zu trainieren. Die Selektion für Budapest war meine erste internationale Berufung. Vorerst sah es so aus, dass ich heuer keine Arbeit in der Schweiz erhielt. Erst im Mai war meine Rückkehr gesichert.

**Bulletin:** Wie sieht Dein Tagesablauf aus?

**AR:** Diesen Sommer wurde ich zum Glück einer Baustelle in Interlaken zugeteilt. Somit habe ich jetzt bessere Möglichkeiten das Training zu Hause oder bei den All Blacks zu absolvieren. Morgens stehe ich kurz nach fünf Uhr auf. Wir fahren dann mit dem Werkbus nach Interlaken, wo um 7.00 Uhr die Arbeit beginnt. Normalerweise ist um 17.00 Uhr Feierabend. Es kommt aber auch vor, dass eine Arbeit fertigerstellt werden muss; dies war auch der Grund, warum ich am letzten Testlauf nicht teilnehmen konnte. Schade!

**Bulletin:** Wie fühlst Du Dich bei uns?

**AR:** Mir gefällt es sehr gut. Ich kannte bisher ein so gut organisiertes Training nicht, obwohl ich in Portugal auch einem Verein angehöre. Auch die Tatsache, dass viele Volksläufer/innen bei den All Blacks-Trainings mitmachen ist neu für mich - das kennen wir in Portugal kaum. Ich fand es fair, dass ich mich bei Euch vorerst ein bisschen einleben konnte, zumal meine Rückkehr noch nicht feststand. Seit einigen Wochen bin ich nun offizielles Vereinsmitglied und hoffe mich auch künftig besser verständigen zu können.

**Bulletin:** Und die Verständigung?

**AR:** Dies ist schon ein Problem für mich. Mit dem Trainer spreche ich meistens französisch. Immer besser komme ich aber auch mit dem Dialekt zurecht. Schwierigkeiten bereiten mir halt noch die deutsch geschriebenen Trainingspläne.

**Bulletin:** Welche Ziele verfolgst Du diesen Sommer noch?

**AR:** Schade ist, dass ich nach der Arbeit oftmals sehr müde mit dem Training beginnen muss. Wenn ich im Sommer so hätte trainieren könnte wie im vergangenen Winter, wäre die Qualifikationschancen für die Junioren-WM im eigenen Land vorhanden gewesen. Unter diesen Umständen habe ich mich halt damit abgefunden "kleinere Brötchen zu backen".

Momentan befinde ich mich in der 10'000-Vorbereitung für die Regionenmeisterschaften vom 26. August in Liestal. Ob ich nochmals einen 5000-er versuche, hängt von der Regenerationszeit ab. Im Herbst werde ich vermehrt wieder auf der Strasse laufen, vielleicht sogar den Halbmarathon von Lausanne. Ziemlich sicher steht Ende November, anfangs Dezember meine erneute Rückkehr nach Portugal bevor. Ich hoffe fest, dass ich im nächsten Frühling wieder in die Schweiz kommen darf.