



News OL NWK AG

Saisonvorbereitung - Seite 4

Heisse Phase mit den Testläufen - Seite 7

Jugendeuropameisterschaft - Seite 9

Hauptsponsor



Sponsoren



Supporter





Mit einem halbjährlich erscheinenden Bulletin möchten wir unsere Sponsoren, Gönner und Supporter auf den neuesten Stand bringen und so an unseren Aktivitäten teilhaben lassen. Die laufende Berichterstattung von den Anlässen findet weiterhin auf unserer [Webseite \(www.nwk-ag.ch\)](http://www.nwk-ag.ch) statt und beleuchtet verstärkt die Athletenseite. Das Bulletin soll dabei eine etwas andere Wiedergabe der Geschehnisse bieten. Wir hoffen, Ihnen damit einen Einblick in den Kaderalltag geben zu können und Sie von Ihrem Engagement in den OL-Sport zu überzeugen.

Die erste Saisonhälfte des Jahres 2015 ist bereits vorüber und das Kader traf sich an total 26 Tagen: Drei Trainingswochenende (KAZU's), ein Crosslauf, ein Trainingstag im Raum Lenzburg mit interessierten Jugendlichen aus den Vereinen, das Frühlingstraininglager in den Ardennen in Belgien, ein Testtag zur Standortbestimmung (PISTE), die Testläufe für die Jugendeuropa bzw. Juniorenweltmeisterschaft und das Mitwirken als Helfer am Aargauer Scool-Cup.

Das Trainerteam darf dabei auf eine äusserst erfolgreiche Saisonhälfte zurückblicken, konnten sich doch gleich zwei Athletinnen und

ein Athlet für die Jugendeuropameisterschaft in Cluj, Rumänien, qualifizieren. Die Ausbeute der Aargauer Vertretung innerhalb der äusserst erfolgreichen Schweizer Delegation konnte sich mit einem Top-10 Platz über die Sprintdistanz durch Katrin Müller in der Kategorie D-18 sehen lassen.

Ohne die langjährige Unterstützung unseres Hauptsponsors, der Lungenliga Aargau und den weiteren Sponsoren Schuli.ch, Pfister AG und Urech Optik AG sowie den Gönnern und Supportern wäre dies nicht möglich. Ihr Engagement für den OL-Sport und speziell für die Jugendförderung bietet uns die Möglichkeit, die anvisierten Ziele nicht aus den Augen zu verlieren und mit vollem Fokus anzugehen. Dafür möchten wir uns bei Ihnen ganz herzlich bedanken.

das OL NWK AG

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Saisonvorbereitung	4
Arbeiten an der Technik und Physis	5
Heisse Phase mit den Testläufen	7
Teilnahme EYOC	9
Ausblick Herbst	11
Scool Cup	12
Das Wichtigste zum Schluss...	14

Saisonvorbereitung

Das Jahr 2015 steht unter dem Motto "Back to the roots".

Der Trainingsschwerpunkt des Kaders liegt in diesem Jahr auf den Grundfertigkeiten im OL. Das Vertrauen in die Basis soll gewonnen werden, indem verschiedene OL-Techniken vertieft geübt werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Kompassarbeit. Die Routine bei der Anwendung der Abläufe soll später in heiklen Wettkampfsituationen die nötige Ruhe geben, um eine geplante Route sauber ausführen zu können.

Zusätzlich haben wir das bekannte OLMU (Orientieren - Laufen - Mental - Umfeld) für diese Saison zu LOMU geändert. Wir möchten nämlich alle im physischen Bereich Fortschritte erzielen, sei es auf der Bahn, bergab, bergauf oder quer.

Saisoneinstieg

Vor dem Beginn der eigentlichen OL-Saison jeweils im März standen verschiedene Events auf dem Programm. Im Winter stehen die technischen Abläufe im Vordergrund, gleichzeitig dienen die Trainings auch als Abwechslung zum physischen



Training, welches im Winter die Hauptarbeit der OL-Läufer darstellt. So wurde an zwei Trainingswochenenden in Rüdlingen ZH und Köniz BE intensiv an der OL-Technik gefeilt. Im Zentrum stand dabei die Kompassarbeit. Dazwischen wurden die über den Winter erworbenen physischen Fähigkeiten beim Vergleich mit den Leichtathleten am Crosslauf in Gettnau LU getestet.

Der alljährlich stattfindende Trainingstag, wo interessierte Jugendliche aus den Aargauer OL-Vereinen Kaderluft schnuppern können, fand im Raum Lenzburg AG statt. Nach einem Workshop zum Thema Kompass wurde der Tag mit einer Sprintstaffel in der Altstadt Lenzburg abgeschlossen. Mit dieser relativ jungen, aber sehr attraktiven OL-Disziplin wurde dem zahlreich erschienenen Publikum von den 40 2er-Teams ein spannender Wettkampf geboten. Erfreulich war, dass durch die Teilnahme des Nachwuchskader Ostschweiz auch ein erster wettkampfmässiger Vergleich möglich war.



Arbeiten an der Technik und Physis

Trainingslager im Frühling: Die gelernte OL-Technik wird gezielt geübt und die Abläufe des Konzepts verfeinert.

Auf der Hinfahrt nach Belgien stand mit der Durchführung eines Leistungstests (4x1000m) auf der Rundbahn eine erste (physische) Standortbestimmung nach dem Wintertraining auf dem Programm. Später wurde in Belgien in für die meisten unbekanntem, aber sehr anspruchsvollem Terrain wiederum intensiv an den Abläufen der OL-Technik gearbeitet. Das hügelige Gelände in den Ardennen forderte die AthletInnen aber auch von der physischen Seite sehr stark, war doch die Belaufbarkeit der Wälder teils sehr kräfteaufwendend. Neben den OL-Trainings standen verschiedene weitere Aktivitäten auf dem Programm. So besuchten wir unter anderem die Stadt Dinant am Fluss „La Meuse“ und erlebten einen spannenden Morgen auf der Kartbahn. Beim Teambuilding-Event wurden den AthletInnen verschiedene Aufgaben gestellt, welche sie trotz einem knappen Zeitbudget sehr gut meisterten. Zum Beispiel besitzen nun alle ein selbstgebasteltes Balancierbrett für die täglichen Übungen zur Fussgymnastik und –stabilisation.



Neben einer guten Unterkunft mit genügend Freiraum für polysportive Aktivitäten trug auch das sonnige Wetter zu einem gelungenen Trainingslager bei. Alle Teilnehmer reisten mit vielen neuen Eindrücken nach Hause und dem Gefühl, dass sie von dieser Woche viel profitieren konnten.



Physische Hauptprobe am PISTE-Testtag

Am Pistetesttag auf der 400m Bahn in der Telli in Aarau wurden die AthletInnen das erste Mal richtig auf die Probe gestellt. Im Rahmen dreier unterschiedlicher Testprogramme, welche vom schweizerischen OL-Verband klar definiert und vorgegeben sind, erfolgte eine erste Standortbestimmung. Beim Abzeichnungstest „O-400er“ müssen jeweils während einer Bahnrunde verschiedene Postenobjekte auswendig gelernt und dann auf leere Karten übertragen werden. Daraufhin wurde im Rahmen eines kognitiven Tests die Schulbank gedrückt. Verschiedene Aufgaben in kurzer Zeit standen auf dem Programm, wobei unter anderem Routenwahlprobleme gelöst oder auch Routen zu Höhenprofilen zugeordnet werden mussten.

Abgerundet wurde der Tag nach dem 3000m Test auf der Rundbahn mit einem gemeinsamen Grillieren.



Heisse Phase mit den Testläufen

Kazu zur Testlaufvorbereitung als Start der heissen OL-Phase

Diese Phase wurde mit dem Vorbereitungsweekend auf die Testläufe für die Jugendeuropameisterschaft (EYOC) und die Juniorenweltmeisterschaft (JWOC) eingeläutet.

Da die Selektionsläufe vor allem in voralpinem Gelände stattfinden, reiste das Kader ins Senseland im Kanton Fribourg. Der Fokus stand dabei auf der Repetition der Abläufe für die verschiedenen Disziplinen, welche dann auch an den Testläufen gefragt sind. So wurden auf der Hinreise in Olten die Sprintfähigkeiten geschult. Bei einem Musterlauf konnten sich dann die AthletInnen an das physisch und technisch anspruchsvolle Gelände in den Voralpen herantasten, bevor in zwei Trainings die Aspekte der beiden Disziplinen Mitteldistanz und Langdistanz simuliert wurden.

Die Zusammenarbeit mit dem Regionalkader von Fribourg entlastete das Trainerteam und ermöglichte ein vertieftes Arbeiten mit den AthletInnen. Dies wurde von allen Seiten sehr begrüsst.



Testläufe über die Auffahrt: Mittel- und Sprintdistanz

Über Auffahrt standen die ersten beiden von total vier Testläufen auf dem Programm. Dafür reiste das Kader in das östliche Nachbarland Österreich. Die Mitteldistanz fand zusammen mit dem österreichischen OL-Volk in Laterns statt und wurde mehrheitlich als Abfahrts-OL gestaltet, wurden die LäuferInnen doch mit dem Sessellift an den Start transportiert.

Nach der Auswertung und dem Abendessen schauten alle zusammen den Film "Cool Runnings" als Motivationsspritze für die kommenden Ernstkämpfe.

Der folgende Tag beinhaltete neben dem Sprinttestlauf auch gleichzeitig die Schweizer Meisterschaft über die Sprintdistanz, ausgetragen in der schönen Stadt Dornbirn. Verschiedene Bereiche wie Quartiere, Schulanlagen, die verwinkelte Altstadt und Parks erforderten eine schnelle Anpassung der OL-Technik und eine saubere Planung und Ausführung der Routen. Vor allem waren aber schnelle Beine und ein



wacher Kopf die Mittel für gute Resultate.

Langdistanz und Berglauf als "pièces de résistance"

Zwei Wochen später fuhr das Kader in das bekannte Senseland, genauer nach Plaffeien. Dort wartete mit dem Testlauf über die Langdistanz im schönen Schwyberg ein richtig harter Brocken auf die AthletInnen. Bei heissen Temperaturen mussten knifflige Routenwahlprobleme gelöst werden. Durch die optimale Vorbereitung mit den Trainings in benachbarten Wäldern warteten keine grösseren Überraschungen auf die AthletInnen und sie konnten die damals gewonnenen Erkenntnisse sehr gut umsetzen.



Kräfteraubende Routen durch die vielen Gräben und Hänge wurden vermieden und bewusst Umlaufwegen über die doch zahlreich vorhandenen Waldstrassen gewählt. Dies führte bei den meisten AthletInnen zu einem versöhnlichen Abschluss der Waldtestläufe.

Der letzte Test ist mit dem Gempenberglauf in Dornach BL jeweils ein reiner Laufwettkampf, wobei dieser Test nur für die älteren JuniorInnen zählt. Die 7.5km sind mit über 400 Höhenmetern gespickt. Neben den älteren AthletInnen nützten auch mehrere jüngere Kadermitglieder den Lauf als wettkampfmässiges Training und als Vorbereitung für die kommenden Jahre.

Erfolgreiche Testläufe

Mit der Selektion von Siri Suter (D16), Katrin Müller (D18) und Timo Suter (H18) für die Jugendeuropameisterschaft (EYOC) in Rumänien wurde das Ziel des Trainerteams mehr als erreicht. Nick Gebert (H18) wurde zusätzlich als Ersatzläufer selektioniert.



Teilnahme EYOC in Cluj, Rumänien

von Katrin Müller

Reise nach Cluj in ungewohntem Outfit

Es war das erste Mal, dass ich im Trainingsanzug an den Flughafen fuhr und damit in ein Flugzeug stieg. Ein sehr ungewohnter Trainer, denn er war rot mit weissen Kreuzen drauf. Genau der gleiche, welcher die Nati trägt. Das erfüllte mich natürlich mit Stolz. Ebenfalls das gleiche Kreuz trug das Flugzeug, welches uns nach Ungarn brachte. Mit Fussballspielen und durch den Flughafen streunen schlugen wir uns die Wartezeit tot, bis endlich unsere Kleinbusse kamen, mit welchen wir nach Rumänien, genauer nach Cluj-Napoca, fuhren. Vorsichtig, um nicht ins Sperrgebiet zu fahren, kurvten wir

durch die mit vielen auffälligen Häusern aus der Zeit der DDR, aber einem wunderschönen Zentrum versehene Stadt zu unserer Unterkunft. Die Nationen Dänemark, Österreich, Bulgarien, Grossbritannien und Rumänien selbst waren im gleichen Hotel untergebracht. Ein lockeres Footing rundete den Reisetag ab. In den folgenden Tagen kamen verschiedene Herausforderungen auf mich zu. Als erstes hiess es, das uns noch unbekannte Gelände in drei Trainings kennen zu lernen.

Erster Wettkampf über die Langdistanz

Am dritten Tag ging es mit dem ersten Wettkampf über die Langdistanz los. Wie am Tag zuvor regnete es in Strömen. Da ich erst im vierten und letzten Startblock in den Wald konnte, musste ich lange im ungemütlich matschigen Zelt warten. Die Zeit nutzte ich, um auf die Autotheorieprüfung zu lernen. Nach einigen Musterlaufposten war es schon an der Zeit, mich zu der Kartenbox zu begeben. Ich startete extra langsam ins Rennen. Es gelang mir, am Startposten stehen zu bleiben und die Route genau zu planen. Leider unterlief mir dann ein Parallelfehler und ich liess

einige Minuten liegen. Trotzdem genoss ich das spannende Gelände. Es fanden sich kaum Bodenbehinderungen und das Relief war sehr ausgeprägt mit vielen Gräben. Trotz rutschigen Bedingungen war es immer noch schneller, sie zu durchqueren als sie zu umlaufen. Nach einem Übergangsteil mit überwachener Lichtung und grossem Zögern meinerseits war der Schlussteil der Bahn in einem sehr schnellen, weitsichtigen und grobgefändeförmigen Waldteil. Im Ziel war ich trotz Fehlern und Unsicherheiten glücklich über mein Lauferlebnis.

Die ersten Siegerehrungen wurden an der Eröffnungsfeier zelebriert. 32 verschiedene Länder und im gesamten 470 ambitionierte Sportler waren anwesend, jeder mit dem Ziel, seine besten Leistungen abzurufen.



Staffeleinsatz im Mixedteam

Neuer Tag, neues Glück. Die Sonne schien das erste Mal und liess die noch ruhige Wettkampfanlage geheimnisvoll erscheinen. Obwohl ich mich nicht für das schweizerische D18 Staffelteam qualifiziert hatte, war ich überaus motiviert, einen guten Lauf in einem Mixed-Team zu absolvieren. Dies gelang mir auch. Ich fand mich in diesem halboffenen Gelände bestens zurecht und "tüpfte" jede Flagge. Die Stimmung war grossartig. Es wurde angefeuert, beobachtet, gehofft, Nervosität verspürt und schliesslich gewann die Freude und der Erfolg.

An diesem Abend fand bereits die EYOC-Party statt. Mit unseren einheitlichen Kleidern durften wir im VIP-Bereich des Fussballstadions feiern. Der Abend war geprägt durch tanzen, neue Bekanntschaften schliessen, essen oder auch mal ins Stadion zu sitzen und die Ruhe zu geniessen.

Sprintiger Abschluss

Schon stand der letzte Wettkampf auf dem Programm, der Sprint. Dieser fand in einem Wohnquartier mit vielen Büschen und schmalen Weglein entlang der Häuser statt, also ein technisch an-

Resultate EYOC Angehörige NWK AG:

	Sprint	Long	Staffel
Siri Suter (D16)	41.	15.	7.
Katrin Müller (D18)	9.	34.	11. (mixed)
Timo Suter (H18)	14.	26.	13. (mixed)

spruchsvolles Rennen. Ich wollte das letzte Rennen der EM noch einmal geniessen und alles daran geben, einen sauberen OL zu vollenden. Ich hatte am Anfang eine etwas langsame Route, fand aber schnell auf die Karte und es unterlief mir nur ein kleiner Fehler zum fünften Posten. Nach diesem verlor ich etwas Zeit, ich nehme an, durch die vorhergehende Unsicherheit. Im Ziel wusste ich aber, dass ich einen guten Lauf absolviert hatte und der 9. Platz war schliesslich das Tüpfchen auf dem I.

Erfolgreiches Schweizerteam

Das Schweizerteam durfte sich über zwei Goldmedaillen und je eine aus Silber und Bronze freuen. Das erste Mal die Nationalhymne zu singen war eine Herausforderung, da das Stück viel zu langsam gespielt wurde. Aber das zweite Mal gelang es uns schon viel besser.

Wir waren als Schweizerteam richtig zusammen gewachsen und als wir als zweitbeste Nation gekürt wurden, kannte die Freude keine Grenzen mehr. Am Nachmittag stand noch das traditionelle Fussballturnier mit Finnland, Dänemark und Österreich statt. Mit OL-läuferischer Kreativität spielten wir mit 2 Bällen, so kam sicher jeder einmal an einen Ball und dies führte zu vielen lustigen Szenen.

Unseren letzten Abend, bevor wir am anderen Morgen um 5.30 Uhr abfahren mussten, verbrachten wir draussen mit den anderen Nationen. Verschiedene Spiele liessen die Zeit wie im Flug vergehen und ich lernte noch einmal viele neue Gesichter kennen. Nach einer reibungslosen Rückfahrt und dem Rückflug nach Zürich wurden wir dort mit Glocken, Fahnen und Sonnenblumen willkommen geheissen, was uns riesige Freude bereitete.

Für mich sind es unvergessliche Tage. Ich konnte in abwechslungsreichem und fremdem Gelände laufen, mich international vergleichen und die EYOC-Stimmung geniessen. Folglich habe ich viel gelernt und ich erinnere mich immer wieder gerne an diese erlebnisreichen Tage.

Weitere Berichte über die internationalen Einsätze der drei Verteter vom NWK AG sind unter www.nwk-ag.ch/nwk/berichte zu finden.



Ausblick Herbst

Prall gefüllter Herbst

Einige Athleten zieht es im Sommer in den Norden, andere geniessen die Zeit mal ohne OL. Aber viel Zeit zum Entspannen bleibt nicht. Am 1. August folgt das Jugendlager in Lamoura. Dieses spezielle Lager findet nur alle 4-5 Jahre statt und viele erleben dieses nur einmal in ihrer Kaderkarriere. Alle Regionalkader der Schweiz (rund 200 Jugendliche) verbringen eine intensive, lustige und sicher auch lehrreiche Woche zusammen.

Vergleichswettkampf der regionalen Nachwuchskader

Mit dem Jugendcup im Bireggwald (nahe Luzern) und dem Einzellauf auf der Lidernen steht Mitte August das nächste Highlight an. Mit dem Trainerziel „Fight for the podium“ wollen wir den Aufwärtstrend bestätigen und vorne ein Wörtchen mitreden. Neben dem PISTE-Testtag im September ist der Herbst ausgefüllt mit vier nationalen Weekends und dementsprechend rar an Kaderanlässen.

Für die Älteren im Kader gilt es nochmals, ihre optimale Leistung abzurufen, wenn sie sich für den Junioren-Europacup (JEC) im Oktober empfehlen möchten. Mit den 3er Gesprächen und dem traditionellen Abschluss-KAZU in Dietikon findet das Kaderjahr im November ein Ende.



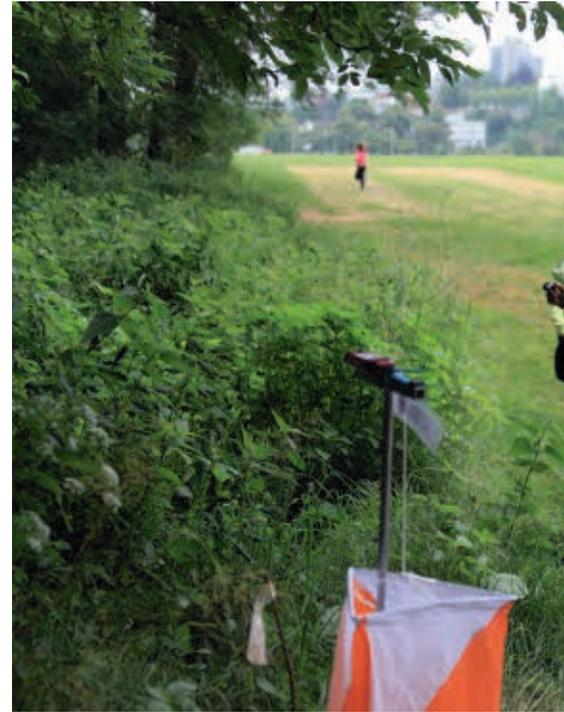
Aargauer sCOOL Cup

Erfolgsanlass

Auch in diesem Jahr haben wieder über 2600 Schülerinnen und Schüler aus 137 Klassen von 36 Aargauer Gemeinden auf der Aarauener Pferderennbahn an der grössten Schulsportveranstaltung des Kantons Aargau teilgenommen.

" Man sieht selten so viele fröhliche Kindergesichter auf einmal wie am sCOOL Cup ",

meint Beat Meier, Cheftrainer des Nachwuchskaders.



Kader hilft mit

Die Athletinnen und Athleten des OL Nachwuchskader Aargau sind jedes Jahr ein fester Bestandteil der Organisation. Das Kader organisiert jeweils den Stempelsprint und das OL-Labyrinth. Rund 10 Helfer stellt das Kader jedes Jahr.

Viele Schüler sind extrem ehrgeizig - dies zeigt sich nirgends so stark wie beim Stempelsprint. Häufig stehen Kinder in der Schlange zum Start und äussern ihre Demotivation. Nach einem Durchgang, wollen sie die

gelaufene Zeit bereits verbessern. Viele absolvieren den Parcours dann gleich mehrere Male. Wenn dann noch der Konkurrenz-Kampf innerhalb der Klasse ausbricht, ist es um die Schüler geschehen.

Dankeschön an den Verband

Es ist selbstverständlich, dass sich das Kader mit dem Helfereinsatz am sCOOL Cup auch für die Unterstützung des Aargauer OL-Verbandes durch das Jahr bedanken will. Es ist eine ideale Gelegenheit, um sich zu revanchieren.





Perfekte Werbung für den OL

Mit über 2500 Kinder am sCOOL Cup lässt sich nirgends sonst so gut Werbung für unseren Sport machen. Das OL Nachwuchskader hat ein grosses Interesse daran, dass im Aargau mehr Kinder mit dem OL in Berührung kommen.

Nächstes Jahr findet der sCOOL Cup am 14. Juni 2016 statt - natürlich wieder mit dem Nachwuchskader und den motivierten Helfern!



Das Aargauer OL-
Nachwuchskader
dankt den zahlrei-
chen Gönnern,
Supportern und
den folgenden
Sponsoren für die
Unterstützung:



LUNGENLIGA AARGAU

Pfister



urech
optik
sehkultur in aarau

SWISSLOS
Sportfonds Aargau



Das Wichtigste zum Schluss...

Impressum

Erscheinungsdatum

August 2015

Die Kader-News erscheinen halb-
jährlich.

Auflage

50 Exemplare

Verantwortlicher Re- daktor

Philippe Schenkel

Redaktionelle Mitar- beitende

Beat Meier, Katrin Müller, Philippe
Schenkel

Copyright

Alle Artikel und Fotos, die in der
gedruckten oder online-Ausgabe
der Kadernews erscheinen, unter-
liegen dem Copyright des Autoren
oder Fotografen. Kein Teil des
Werkes darf in irgendeiner Form
ohne ausdrückliche Genehmigung
der Redaktion reproduziert wer-
den oder unter Verwendung elek-
tronischer Systeme gespeichert,
vervielfältigt oder verbreitet wer-
den.

Redaktionsadresse

Philippe Schenkel
Neue Aarauerstrasse 75B
5034 Suhr
p.schenkel@ziksuhr.ch

NWK Webseite

www.nwk-ag.ch

www.aolv.ch

www.aargauerol.ch

