



# News OL NWK AG

Saisonvorbereitung - Seite 4

Testlaufphase - Seite 7

Sommer 2017 - Seite 9

Herbst 2017 - Seite 15

Jahresabschluss - Seite 18



# Editorial

## Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Saisonvorbereitung	4
Trainingslager	
Tschechien	5
Testlaufphase	7
Sommer 2017	9
JWOC und Trainingslager	
Engadin	11
Herbst 2017	15
Jahresabschluss	18
Das Wichtigste	
zum Schluss...	21

Mit einem 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 für den OL-Sport zu überzeugen.

Die Saison des Jahres 2017 war klar in zwei Teile getrennt. Das erste halbe Jahr war mit vielen Kaderanlässen vollgepackt: Vier Trainingswochenende (KAZU's), ein Crosslauf, ein Langlaufstag, das Frühlingstrainingslager in Tschechien, ein Testtag zur Standortbestimmung (PISTE), die Testläufe für die Jugendeuropa- bzw. Juniorenweltmeisterschaft und das Mitwirken des Kaders am Aargauer Scool-Cup. Den Abschluss der ersten Saisonhälfte machte dann das Sommertrainingslager im Engadin.

Im Herbst liessen die vielen OL-Wettkämpfe der nationalen Serie und internationale Meisterschaften keinen Spielraum mehr für weitere Trainings an den Wochenenden.

Das Trainerteam darf auf eine äusserst erfolgreiche Saison zurückblicken: Es konnten sich doch gleich drei Athletinnen und zwei Athleten für die Jugendeuropa- bzw. Juniorenweltmeisterschaft selektieren, am Jugendcup konnte wieder ein Platz auf dem Podest erreicht werden und

Ende Jahr selektionierten sich eine Athletin und ein Athlet für das nationale Juniorenkader. Wir gratulieren allen AthletInnen für ihr Engagement in diesem Jahr. Im Team konnten alle durch das gegenseitige Pushen voneinander profitieren.

Ende Saison ist auch immer vor der nächsten Saison und diese wird einige Neuerungen mit sich bringen. Philippe Schenkel hat das Trainerteam verlassen. Mit Ismael Röthlisberger konnte das Trainerteam aber wieder komplettiert werden und wir freuen uns auf neue Inputs.

Wir möchten uns für die Unterstützung unseres Hauptsponsors der Lungenliga Aargau und den weiteren Sponsoren Schuli.ch, Pfister AG und Urech Optik AG sowie den Gönnern und Supportern für die abgeschlossene Saison 2017 herzlich bedanken. Gerne berichten wir Ihnen auch im neuen Jahr von unseren Tätigkeiten. Schön, dass Sie uns helfen, den richtigen (und schnellen) Weg einzuschlagen.

Das OL NWK AG

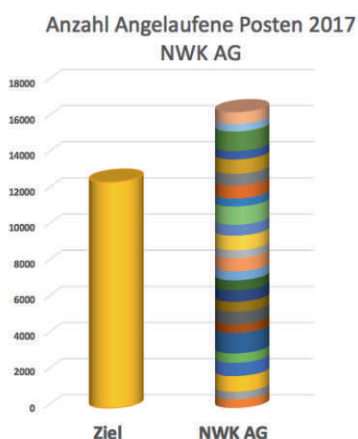
# Saisonvorbereitung

Das Jahr 2017 stand unter dem Motto "Lets make Magic happen".

In diesem Jahr konnten die Athleten selber das Motto und die Ziele für die Saison setzen. So entstanden Ziele wie "Bis zu den Testläufen laufen wir 12500 Posten an". Die Trainingsschwerpunkte wurden ebenfalls von den Athleten mit Hilfe eines Doodles ausgewählt. Mit diesem neuen Vorgehen, können die Trainer besser auf die Wünsche und Bedürfnisse der Athleten eingehen.

## 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 Köniz BE und Weinfeld TG intensiv an der OL-Technik gefeilt. Nebst Sprinttechniken wurden auch das Kompasslaufen sowie das Orientieren mit reduzierter Karte geübt. Um auch das alternative



Ausdauertraining zu fördern, fand im Februar zusätzlich ein Langlaufstag statt. Die über den Winter erworbenen physischen Fähigkeiten wurden beim Vergleich mit den Leichtathleten am Crosslauf in Bern getestet.

Der alljährlich stattfindende Trainingstag fand auch dieses Jahr im Rahmen eines Kazus statt. Das Kader nahm am

Freitagabend bei der Argus Nachtstaffel teil. Am Samstag konnten die Athleten und Athletinnen mit Hilfe einer Laufanalyse und der Testrunde Rombach, eine Laufrunde, welche die Stärken bzw. Schwächen der Athleten und Athletinnen beim Quer-, Bergab-, Bergauf- oder beim Strassenlauf aufzeigt, wichtige Inputs für ihre Trainings einholen.

Interessierte Jugendliche aus den Aargauer OL-Vereinen hatten dann am Sonntag die Möglichkeit Kaderluft zu schnuppern. Nach einem Waldtraining wurde der Tag beziehungsweise das Kazu mit einer Sprintstaffel in Aarau abgeschlossen. Mit dieser relativ jungen, aber sehr attraktiven OL-Disziplin wurde dem zahlreich erschienenen Publikum ein spannender Wettkampf geboten.

# Trainingslager Tschechien

## Trainingsvielfalt

Dieses Jahr durften wir das Trainingslager im Norden von Tschechien im Raum Doksy verbringen. Nach einer langen Anreise startete der erste Tag mit einem Training, welches im Zeichen des Kennenlernens stand. Ein Multitechniktraining gibt den AthletInnen gleich am Anfang eines Trainingslager einen guten Einblick in das Gelände. Die weiteren Trainings zeigten sich abwechslungsreich: Zum einen Kompass-training in einem geradezu flachen Wald ohne Steine, zum anderen Trainings, welche in Wälder stattfanden, die sich durch Täler flankiert von Sandsteinfelsen auszeichneten. Damit uns das Jahresmotto begleitet, bekamen die Trainings Namen wie "Magic Rocks" und "Magic Labyrinths" und diesen wurden sie mehr als gerecht.



## Trainingswettkämpfe

Nebst den Techniktrainings gab es noch einige Trainingswettkämpfe. Beispielsweise einen Sprint in Doksy mit verschiedenen O-technischen Anforderungen: Ein Quartier mit zusätzlichen Sperrgebieten forderte exakte Routenplanung, der Mittelteil mit längeren Verbindungen testete die Routenentscheidungen und der Schlussteil im Wald erforderte genaue Weglaufrichtungen und Kompasshandhabung.

## Testwettkampf

Zum Schluss konnten die Athleten und Athletinnen ihr gelerntes im Rahmen eines Prager Mehrtage-OLs testen. Erfreulicherweise ist den meisten Aargauer Jugendlichen der Wettkampf nochmals gut gelungen und so konnte die internationale Konkurrenz von den vorderen Plätzen verdrängt werden.

## Weitere Aktivitäten

Neben den OL-Trainings standen verschiedene weitere Aktivitäten auf dem Programm. So verbrachte das Kader einen Nachmittag fussballspielend in Bubbels und genoss anschliessend die schöne Hauptstadt.





# Testlaufphase

Die diesjährigen Testläufe fanden sowohl im französischen Jura, wie auch in der Stadt Horgen statt. Als erstes stand das Vorbereitungskazu an, welches den Athleten erlaubte in ähnlichem Gelände für die kommenden Testläufe zu trainieren. Zwei Wochen danach am Samstag dem 13. Mai stand der Langdistanz-Testlauf auf dem Programm und tags darauf am 14. Mai die Mitteldistanz. Letztlich konnte man sich noch auf Horgen freuen, wo der Sprint auf dem Programm stand. Und trotz dieses ganzen Trubels wurde mitten in der Testlaufvorbereitung auch noch Zeit für den PISTE-Testtag gefunden.

## Kazu zur Testlaufvorbereitung als Start der heissen Phase

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

Da die Selektionsläufe vor allem im Juragelände stattfanden, reiste das Kader in den französischen Jura nach Prémamanon. Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase an das Gelände mit Hilfe eines Workshops wurde mit Testlaufsimulationen die Abläufe für die verschiedenen Disziplinen re-

petiert, welche dann auch an den Testläufen gefragt waren.

## Piste Testtag

Der Pistetesttag stellte eine physische Hauptprobe vor den Testläufen dar. Im Rahmen dreier unterschiedlicher Testprogramme, welche vom schweizerischen OL-Verband klar definiert und vorgegeben sind, erfolgte eine erste Standortbestimmung. Beim Abzeichnetest „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.

Nach dem theoretischen Teil ging es schon ans Einlaufen für den 3000-Meterlauf (bzw. 1000-Meterlauf für die Jüngsten). Mit idealen Bedingungen, welche nicht zu heiss oder zu kalt waren, konnten viele eine gute Leistung zeigen



# Am Start beim Langdistanzwettkampf

Nach einer langen Fahrt kamen wir im französischen Jura an. Die Trainer teilten sich aufs Ziel, Wettkampfbüro und den Start auf. Die Starttrainer gingen dick eingepackt sofort an den Start. Das Wetter war ein kalter Sonnenschein-Regen-Mix, welcher alle 10 Minuten wechselte. Nach kurzer Zeit kamen die ersten Athleten und Athletinnen. Welche Unterstützung kurz vor dem Lauf gebraucht wird, ist jeweils sehr unterschiedlich. Vom Fachsimpeln über Beruhigen bis zu Schere-Stein-Papier kommt alles vor. Auch etwas Verpflegung, Haargummeli oder Lippenpommade sind jeweils gefragt. Nach einiger Zeit kamen erste Athletinnen mit der Botschaft zurück, dass ein Posten fehle. Unsicherheit und Frust machte sich breit, auch bei den noch nicht gestarteten Läufern und Läuferinnen. In solchen Situationen sind die Trainer stark gefragt, damit die LäuferInnen trotzdem konzentriert starten können. Nach einer gefühlten Ewigkeit wurde der Posten ersetzt, der Lauf konnte jedoch für die betroffenen Kategorien nicht mehr gewertet werden.

Bei der Mitteldistanz wurden zur Sicherheit Postenbewacher in den Wald geschickt. Der Lauf verlief ohne Probleme. Trotz des verhängnisvollen Tages zuvor und Dank der guten Vorbereitung konnten viele



Athleten und Athletinnen eine gute Leistung abrufen.

## Physistest: Sprint und Berglauf

In Horgen traf man sich dann eine Woche später zum Sprint. Der Sprint hatte einige knifflige Passagen, vor allem waren aber die Beine und ein wacher Kopf gefragt.



Der Abschluss der Testlaufserie machte wie jedes Jahr der Gempenberglauf in Dornach BL. Der Test zählt nur für die älteren JuniorInnen und ist ein reiner Laufwettkampf. Die 7.5km sind mit über 400 Höhenmetern gespickt. Neben den älteren AthletInnen nutzten auch mehrere jüngere Kadermitglieder den Lauf als wettkampfmässiges Training und als Vorbereitung für die kommenden Jahre.

## Erfolgreiche Testläufe

Mit der Selektion von Sanna Hotz (D16) und Siri Suter (D18) für die Jugendeuropameisterschaft (EYOC) in der Slowakei und Katrin Müller (D20), Nick Gebert (H29) und Timo Suter (H20) für die Junioren-Weltmeisterschaften (JWOC) in Finnland sowie Marita Hotz (D20) als Erstatz wurde das Ziel des Trainerteams bei weitem übertroffen.



# Sommer 2017

## EYOC

Die EYOC fand dieses Jahr in der Slowakei in Banska Bystrica statt. Je vier Athletinnen und Athleten aus der Schweiz starteten in den Kategorien D/H16 sowie D/H18. Das NWK AG war mit Sanna Hotz (D16) und Siri Suter (D18) ebenfalls vertreten. Für Sanna war es der erste Internationale Einsatz. So konnte sie das erste Mal fühlen, wie es ist mit dem Schweizer Dress zu starten. Für sie war es das Ziel erste Erfahrungen zu sammeln. Für Siri Suter war es die zweite EYOC nach 2015.

## Auftakt Sprint

Bei besten Bedingungen wurde zum Auftakt der diesjährigen EYOC der Sprint ausgetragen. Die Bahnlegung legte den Schwerpunkt auf die Routenwahlen in den steilen hängenliegenden Wohngebiete. Der Altstadt kern wurde gänzlich ausgelassen. Es galt weite Umlauf ruten in Betracht zu ziehen. Der Wechsel von harten, langen Aufstiegen und technischen, steilen Abwärtspassagen stellte die Athleten vor grosse Herausforderungen. Die Schweizerdelegation konnte zwei Medaillen gewinnen. Sanna läuft auf den guten 23., Siri auf den 26. Rang.

## Mitteldistanz und Langdistanz

Auch bei der Mitteldistanz standen die Routenwahlen nebst feinen Geländekammern im Mittelpunkt. Bei der Langdistanz im steilen Gelände von Banska Bystrica mussten die AthletInnen mit steilen Rampen kämpfen. Es mussten vor allem Entscheidungen gefällt werden,

ob die direkte, steile Route oder die Umlauf rute gewählt werden soll. Ein gutes Gefühl aufzubauen war schwierig und die AthletInnen mussten sich immer wieder selber puschen. Siri und Sanna verloren beide bei langen Routenwahlen Zeit. Sanna konnte wiederum in die Top 30 auf den 29. Platz laufen, Siri Suter belegte den 39. Rang.



# Staffel

Der goldige Abschluss lieferte die D18 Staffel mit Aargauer Beteiligung: Mit sechs Minuten Vorsprung auf Österreich und Schweden konnten sich Siri Suter, Elena Pezzati und Eliane Deininger die Goldmedaille sichern. Nachdem Siri Suter als Fünfte übergeben hatte, kam Pezzati bereits als Erste in die Wechselzone, Eliane Deininger brachte den Sieg ungefährdet und mit grossem Vorsprung ins Ziel. Je ein Diplom gab es für die D16-Staffel auf Rang 5 und die H16 auf Rang 6.



## JWOC und Trainingslager Engadin

Während das NWK auf dem Weg ins Engadin war, konnten Katrin Müller, Timo Suter und Nick Gebert im finnischen Tampere die Schweiz beim JWOC vertreten.

## OL ist ein Genuss

Dank Tausend und einer Nacht konnte das NWK ein zweites Trainingslager in Zernez abhalten. Nebst OL standen weitere Alternativtrainings auf dem Programm - und nicht zu vergessen, das Mitverfolgen der älteren NWK-Mitglieder an der JWOC.

Folgend Auszüge aus den Berichten des TL Engadin, welche jeweils kurz nach den Kaderanlässen auf unserer Website [www.nwk-ag.ch](http://www.nwk-ag.ch) zu finden sind. Autoren: Claudia, Marita, Silas

## Montag und Dienstag

Auf dem Julierpass machten wir einen Zwischenhalt um Mittag zu essen, die Aussicht zu geniessen und wir haben viele interessante Bilder geschossen. Später ging es weiter zum ersten Training, welches im Wald God Surley stattfand. Wir absolvierten ein Warmup, um in das Gelände herein zu finden. Als alle zurück waren, fuhren wir



mit den Büsslis nach Zernez um uns im Hotel einzunisten. Zum Nachtessen gab es ein vier Gänge Menü, wie jeden Abend. Danach verliessen alle den Raum mit dicken und vollen Bäuchen. Viele spielten später noch Spiele zusammen und werteten das Training aus.

Der Dienstagmorgen startete mit einem wunderbaren Frühstückbuffet, welches vom Gipfeli bis zu den getrockneten Bananen ging. Heute standen der Middle-Wettkampf und eine alternative Aktivität auf dem Plan. Der Middle fand im Wald Ftan statt. Dort hatte es auch

noch Pfandfinder, welche uns einen Posten verschoben haben. Später gab es ein super Lunch, Wassermelone gab es auch. Als alle satt waren, fuhren wir zu unserer geheimen Aktivität, welches klettern im Seilpark war. Es gab viele verschiedene Parcours mit unterschiedlichem Niveau.

Zuhause konnte man machen was man wollte, ein paar gingen ins Bad in Zernez und andere spielten Tennis. Danach wurden noch Spiele gespielt und der heutige Wettkampf ausgewertet.





## Mittwoch & Donnerstag

Der Mittwoch brachte Sonnenstrahlen, welche uns beim Genuss-OL-Training auf dem Ofenpass zusammen mit den Steigungen zum Schwitzen brachten. Das Training auf über 2000 m.ü.M beinhaltete sowohl offenes Gelände als auch steile und detaillierte Waldteile. Mehrmals musste man die Technik ändern, um erfolgreich zum Ziel (fast) inmitten der Kuhherde zu gelangen. Über den Mittag verfolgten wir gespannt das Sprintrennen der JWOC und lunchten. Dafür stand uns ein reservierter Raum im Restaurant auf der Passhöhe zur Verfügung.

Danach ging es hinunter nach Tschier, von wo aus wir bald gestaffelt zu einem 2km langen Aufstieg starteten. Nach den 160 Höhenmetern waren wohl die meisten blau und mussten sich besonders Mühe geben, um im anschließenden Downhill-OL die Posten sauber anzulaufen. Eine zusätzliche Schwierigkeit stellten die vielen

gesetzten Posten im Startbereich dar und wir waren gezwungen, mit der Postenbeschreibung zu arbeiten. Einige wenige ärgerten sich, dass das Downhill-Training trotz des Namens auch Uphills enthielt. Die meisten waren jedoch einfach froh, mehrheitlich Höhenmeter vernichten zu dürfen. Nach Stretching und kurzem Auswerten klang der Abend mit Spielrunden aus.

Für den Überraschungstag hatten wir feste Schuhe und Badesachen mitnehmen müssen. Zudem verzichtete hoffentlich niemand auf Sonnencreme, denn dies hätte sich bald gerächt. Wir machten uns auf und wanderten in gemütlich zügigem Tempo hinauf auf den Muottas da Schlarigna. Gut 500 Höhenmeter ob Pontresina konnten wir dann das grosszügige Panorama bestaunen und ein Gruppenfoto schießen, bevor wir hinunter zum Lej da Staz liefen. Spätestens jetzt cremte sich auch der Letzte ein und die Badesachen wurden angezogen, denn der Stazersee

lud zu einer Abkühlung ein. Wir liessen es uns deshalb nicht nehmen in den See zu springen, zu waten oder uns zögernd Schritt für Schritt ins kühle Nass zu wagen. Dann nahmen wir die letzten Kilometer unter die Füsse und wanderten zurück nach Celerina. Zurück in Zernez ging dann eine Gruppe noch zum Mini-golf, andere versuchten sich im Tennis oder ruhten sich aus bevor die nächste Anstrengung – das Nachtessen – anstand.

## Freitag & Samstag

Nach dem Frühstück waren auch die schlimmsten Morgenmuffel wach und motiviert für das anstehende OL-Training. Dementsprechend war die Stimmung bei der Ankunft auf der windigen Diavolezza. Das Training war, wie angekündigt, ein echter Genuss-OL. Im abwechslungsreichen Gelände an der Baumgrenze und mit den interessanten kniffligen Postenverbindungen war für jeden Geschmack etwas dabei. Über den Mittag wurde dann

gemeinsam gegessen und beim «Public-viewing» gefant für die Schweizer Delegation an den JWOC in Finnland. Satt und glücklich machten wir uns auf den Weg zum alternativen Programm. In Samedan auf dem Golfplatz trafen wir auf John und Frederik, die für diesen Nachmittag unsere Golflehrer waren. 2000 geschlagene Bälle später, als uns allen langsam die Arme und der Rücken wehtaten, machten wir uns müde auf den Heimweg nach Zernez. Das Nachessen hatten wir uns aber noch nicht verdient. Zuerst gab es noch ein Sprinttraining im Dorf selbst auf einer Karte mit dem Massstab 1:2500, welcher teilweise nicht gerade auf Begeisterung stiess. Rechtzeitig, bevor der Regen einsetzte, waren wir alle wieder im Hotel am Duschen, Strecken und später am Nachessen.

Nachdem am Samstag alle Massenschläge wieder vom Chaos befreit waren und alle Taschen in die Büsslis geladen waren, machten wir uns eine halbe Stunde zu früh auf den Weg nach Susch-Lavin, wo wir als letztes Training die Damenbahn des Middlefinals der JWOC 2016 absolvierten. Das Training war nicht wahnsinnig schwer, da man noch deutliche Spuren vom letzten Sommer sah, aber dafür bekamen wir einen Eindruck vom Wald, indem 2018 wahrscheinlich ein nationaler OL sein wird.

Bei einer ersten Rast im Heidi-

land lunchten wir und schauten die Männerstaffel der JWOC in Finnland. Anschliessend fuhren wir weiter und machten pünktlich zum Zieleinlauf der Frauenstaffel noch einmal Halt. So wurde das Sommer-TL mit müden Beinen und vielen tollen Erinnerungen an fantastische Wälder und schwierige Posten beendet.

## JWOC Mitteldistanz

Die JWOC startete nicht für alle Aargauer Athleten optimal. Nick Gebert konnte sich im sehr detailreichen Gelände nicht für den Middle Final qualifizieren. Dafür erreichte er im B-Final den 2. Rang! Katrin und Timo liefen in der Qualifikation auf den 7. bzw. 13. Rang und konnten sich so für den Final qualifizieren. Die Schweizerinnen holten beim Middle die Goldmedaille, Katrin konnte mit einer soliden Leistung in diesem sehr schwierigen Rennen auf den 26. Rang laufen.

## Sprint

Der Sprint führte durch das Park- und Industriegelände Pyynikki am Ufer des Pyhäjärvi. Es brauchte wegen der vielen künstlichen Zäunen eine sehr hohe Konzentration bevor für viele kleine Routenwahlen. Daneben sorgten Sandpartien am Seeufer und teilweise hüfthohes Gras im Wald für zusätzliche Herausforderungen. Aufpassen mussten die AthletInnen zudem auf Grund des Nebels und dem rutschigen Terrain vom Regen.

Die SchweizerInnen konnten mit den schwierigen Bedingungen gut umgehen. Simona Aebersold konnte ihre zweite Goldmedaille gewinnen. Joey Hadorn sorgte bei den Herren mit Bronze für den ersten Medaillengewinn. Timo Suter lief mit dem 15. Rang in die Top 20. Diese verpasste Katrin Müller mit dem 21. Rang nur knapp. Nick Gebert erreichte den 47. Rang.



## Langdistanz

Bei der Langdistanz zeigten die AargauerInnen gute Leistungen. Im hügeligen, typisch finnischen Gelände erreichte Katrin mit dem 29. Rang erneut die Top 30. Nick und Timo liefen mit soliden Läufen auf die Ränge 42 und 37.

## Staffel

Zum Abschluss der Titelkämpfe in Finnland lief Nick Gebert mit der Herrenstaffel in die Diplomränge. Nick liefert mit einem sauberen Auftakt den Grundstein für dieses Diplom. Obwohl er nervös war, lief er in seiner ersten JWOC-Staffel ein gutes Rennen.



# Herbst 2017

## Jugendcup 2017: Ab di Poscht!

Im Herbst stand neben den vielen Nationalen Wochenenden noch ein weiterer Höhenpunkt auf dem Programm, Der Jugendcup!!

Geschrieben von Siri Suter

## Staffellauf

"Ab die Post" war unser diesjähriges Motto am Jugendcup.

Verkleidet als Pöstler und mit einem alten Postauto ging es an den Jugendcup. Die Jugendcupstaffel fand dieses Jahr im Forst, Möhlin statt. Ein flacher Mittellandwald, der gut belaufbar war. In den zwei spannenden Rennen reichte es dem NWK AG schliesslich bei den Damen zum Sieg und bei den Herren zu einem guten 4. Platz. Übernachtet wurde in einer Turnhalle in Liestal. Mit einer grossen Portion Spaghetti Bolognese wurden unsere Energiereserven wieder aufgefüllt und anschliessend fand natürlich noch die Jugendcupdisco statt.

Nach dem ersten Tag lagen wir auf Platz zwei, nur 2 Punkte hinter den Bernern aber auch nur zwei Punkte vor den Zürchern. Es war klar, dass nach diesem Top-Samstag am Sonntag alles optimal laufen musste, um auf dem zweiten rang zu bleiben.



# Einzellauf

Am Sonntag stand der Einzellauf auf dem Programm, es galt den Podestplatz vom Vortag zu verteidigen. Am Morgen ging es von der Turnhalle aus mit dem Postauto an den Wettkampf. Von vielen wurde das Postauto bestaunt. Im WKZ eingetroffen zogen sich die ersten schon fertig um und machten sich bereit um an den Start zu gehen, während andere noch etwas mehr Zeit hatten. Der Weg zum Start war von einer Seilbahn, vielen Höhenmeter und warmen Temperaturen begleitet. Vor dem Start konnte man noch die schöne Aussicht bewundern,

da wir etwa auf dem höchsten Punkt starteten. Dem entsprechend ging es auch ziemlich viel bergab, aber auch ziemlich viel bergauf. Einige Passagen waren extrem steil und schwierig zu bewältigen. Alle waren sich wohl einig, dass dies ein sehr strenger Lauf war. So war man sehr kaputt und müde als man mit der Gondelbahn zurück zum WKZ fuhr. Da herrschte natürlich grosse Spannung, alle Blicke huschten immer wieder auf die Rangliste. Bis schliesslich fest stand, dass wir auf dem 3. Platz liegen.

So ging ein toller, erfolgreicher Jugendcup zu Ende.



Also die Post ging dieses Jahr so richtig ab :-)





# Junioren Europacup

Vom 29.09. bis am 01.10.2017 fand in Fürstfeld in Österreich der Jugend Europacup (JEC) statt. Am JEC war das NWK Aargau mit Katrin Müller, Timo und Siri Suter gleich dreimal vertreten.

Die Einzelwettkämpfe bestanden aus einem Sprint und einer Langdistanz. Das Gelände in der Steiermark stellte sich als knifflig heraus und forderte von den Athleten eine hohe Konzentration. Katrin, Siri und Timo schlugen sich auch in diesen Gefilden wacker und konnten gute Platzierung im internationalen Startfeld ergattern.



## Staffel Gold

Bereits am ersten Tag gab es etwas zu feiern, denn Katrin Müller konnte zusammen mit ihren Kolleginnen den Sieg nach Hause laufen. Dank guter Vorarbeit von Anja Probst und Katrin konnte Simona Aebersold den Sack zu machen und als Erste über die Ziellinie laufen.

Herzliche  
Gratulation zu  
diesen top  
Leistungen!



# Jahresabschluss

## ASJM Schlusslauf

Zum Abschluss der Aargauer Meisterschaft fand noch der Schlusslauf vom Aargauer Nachwuchscup statt. Die AthletInnen des NWK fanden man auf den ersten Rängen. Neben der Rangverkündigung für den Nachwuchscup fand eine Ehrung für herausragende Leistungen, wie Podestplätze an Nationalen Läufen oder Schweizermeisterschaften oder die Teilnahme bzw. den Medaillengewinn an internationalen Wettkämpfen, statt. Auch bei dieser Ehrung fand man viele NWK AthletInnen wieder.





## KAZU 6 Dietikon

Jedes Jahr findet das letzte Kazu in Dietikon statt. Es ist das Kazu mit den meisten TeilnehmerInnen: Die Ältesten sind noch ein letztes Mal dabei und die Jüngsten zum ersten Mal.

Gestartet wird das Kazu jedes Jahr mit einem 4\*1000 Meter Lauf. Mit Hilfe der daraus resultierenden Werte können sich die AthletInnen bestens auf das Wintertraining vorbereiten. Eine weitere Tradition ist, dass uns das Wetter am Samstag immer viel Nässe beschert. So auch dieses Jahr.

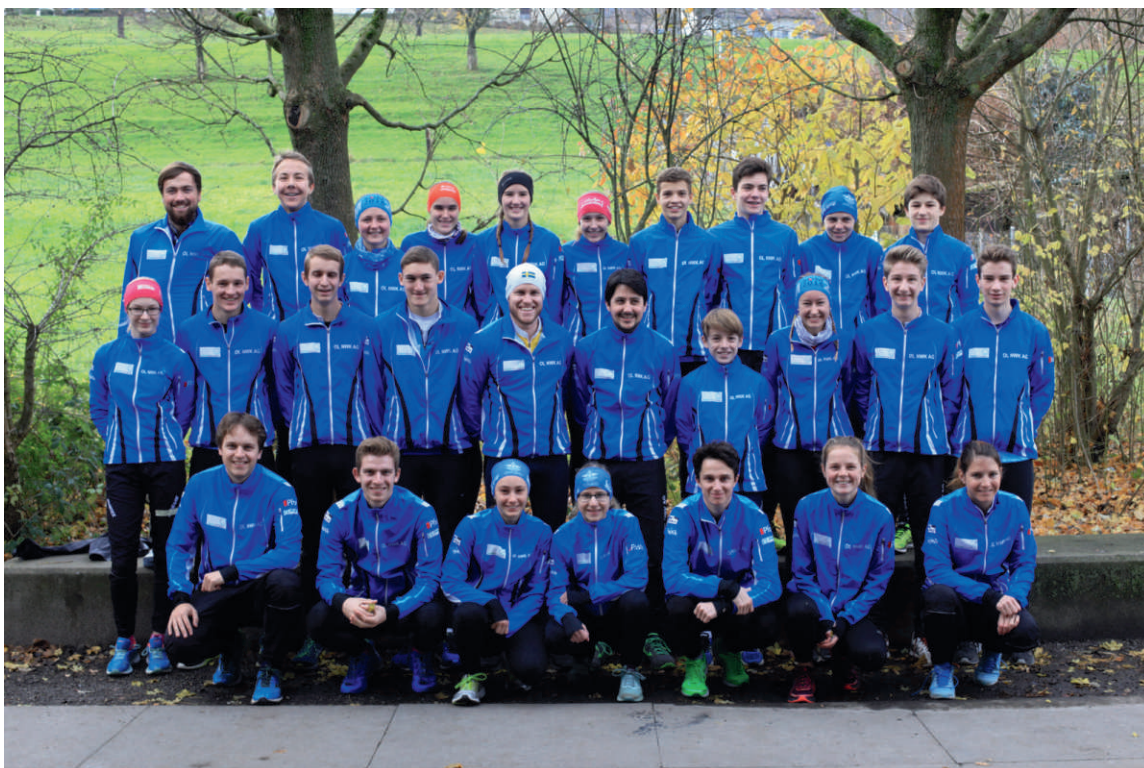
Die Athleten, welche zum letzten Mal dabei sind, verabschie-



den sich an diesem Kazu auf zweierlei Arten. Zum einen organisieren sie den Abschlussabend am Samstag und zum anderen dürfen sich die Trainer am Sonntag zurücklehnen und lassen die austretenden AthletInnen das jeweils

etwas speziellere Training organisieren und durchführen.

So geht ein sehr erfolgreiches Jahr zu Ende und wir freuen uns auf die nächste Saison mit vielen Ausflügen ins Tessin.



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

**Hauptsponsor**



**Sponsoren**



**Supporter**



**Teilnahmen**



# Das Wichtigste zum Schluss...

## Impressum

Redaktionsadresse

Corinne Hess  
Reiterstrasse 9  
3013 Bern  
corinne-hess@gmx.ch

## Erscheinungsdatum

Januar 2018

## Verantwortliche Redaktorin

Corinne Hess

## NWK Webseite

[www.nwk-ag.ch](http://www.nwk-ag.ch)

[www.aolv.ch](http://www.aolv.ch)

[www.aargauerol.ch](http://www.aargauerol.ch)

## Redaktionelle Mitarbeitende

Siri Suter, Marita Hotz, Silas Hotz, Claudia Walti

## Fotos

Beat Meier, Corinne Hess, Martin Jonàs, Christian Aebersold, Junior Europeancup

## Copyright

Alle Artikel und Fotos, die in der gedruckten oder online-Ausgabe der Kader-News erscheinen, unterliegen dem Copyright des Autoren oder Fotografen. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne ausdrückliche Genehmigung der Redaktion reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.