



News OL NWK AG

Trainingslager Portugal - Seite 5

Auffahrt und Testläufe Ticino - Seite 7/8

Jugendcup - Rückblick eines Trainers - Seite 12

Hauptsponsor



Sponsoren



Supporter





Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Trainings durch den Winter	4
Trainingslager Portugal	5
Piste-Testtag	6
KAZU Auffahrt Tessin	7
Selektionsläufe	8
Jugendgruppentag	9
Scool Cup Aarau	10
KAZU Bündnerland	11
Jugendcup	12
Teilnahme JEC	14
Das Wichtige am Schluss	15

Mit einem regelmässig 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) statt und beleuchtet verstärkt die Athletenseite. Das Bulletin soll dabei eine etwas andere Wiedergabe der Geschehnisse bieten.

Das Jahr 2016 ist schon fast vorbei, dennoch möchten wir gerne noch einmal zurückblicken. Es gab doch einige Neuerungen:

6 neue Kadermitglieder waren mit dabei, zwei Neuzuzüge verstärkten das Trainterteam: Corinne Hess und Lukas Frei brachten frischen Wind und neue Ideen in die Runde. Ein Wechsel ist immer mit Aufwand verbunden, aber bietet auch immer Möglichkeiten, über die vergangenen Events zu reflektieren und positive Schlüsse daraus zu ziehen. In diesem Sinne betrachten wir den Umbruch immer als Fortschritt.

Unser erstes Trainingslager konnten wir mit dem Flugzeug als Transportmittel durchführen und reisten dazu nach Portugal.

An Auffahrt machten wir wieder einmal die Erfahrung, dass man als Deutschweizer zwar gerne ins Tessin geht, aber doch nicht im

Stau stehen möchte. Wir wählten den Zug als Transportmittel für die Nord-Süd-Querung. Logistisch schwierig, aber entspannter.

Am Jugendcup versuchten wir uns in einer anderen Sportart und zwar als Boxer. Wir konnten nicht ganz wie erhofft "zuschlagen", eine gute Figur machten wir aber dennoch.

Fürs 2017 wurde Timo Suter neu ins nationale Juniorenkader aufgenommen. Herzliche Gratulation an ihn und das ganze Team für den geleisteten Einsatz.

Vielen Dank an Jerome Käser für sechs Jahre als Kadertrainer und ein Willkommen an Adrian Lais als Neuzuzug.

Wir danken für die wertvolle Unterstützung in der Saison 2016: Unserem Hauptsponsor, der Lungenliga Aargau; den weiteren Sponsoren Schuli.ch, Pfister AG und Urech Optik AG; sowie den Gönnern und Supportern. 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

Trainings durch den Winter

Mit Schnee als Begleiter ins neue Jahr

Traditionell startete der Kaderbetrieb im Januar mit dem ersten Trainingswochenende. Mit dabei in Winterthur war auch Frau Holle, die uns das Kompasstraining (mit den resultierenden Spuren im Schnee) etwas vereinfachte.

Schnee lag auch am zweiten Anlass, dem Berner Cross, welcher dieses Jahr in der Berner Allmend neben dem Wankdorfstadion ausgetragen wurde. Alle AthletInnen kämpften sich über die Runden und hielten die Motivation hoch, trotz der für einmal fehlenden Karte.

OL in Konzeptform

Das Thema "Konzepte" wurde intensiv am zweiten Kaderzusammenzug (KAZU) diskutiert. Dabei wurden Anleitungen individualisiert und auf die persönlichen Vor-



stellungen der Athleten abgeändert. Als Kartentrainings wurde eine Auffangübung, ein Sprint-Workshop und ein Routenwahltraining absolviert.

Alternativtraining im Schnee

Ende Februar erkundete eine gemischte Truppe aus Engadiner Erprobten und Totalanfängern das Langlaufgebiet Langis ob Sarnen auf den schmalen Latten. Ein gelungener Tag mit neuen Erfahrun-

gen und ein gutes alternatives Ausdauertraining.

Teilnahme an der Nachtstaffel

Im März nahmen wir am Freitagabend für einmal gemeinsam als Kader an der Argusnachtstaffel teil. Weiter standen der 4x1000m Test als Standortbestimmung, eine Auffangübung und am Sonntag ein Trainingstag gemeinsam mit dem Ausbildungsklub auf dem Programm. Wir sind bereit!!



Trainingslager Portugal

Das grosse Highlight des NWKs in der Saison 2016

Endlich war es soweit: Das Kader verreiste für einmal in den warmen Süden für das Frühlingstrainingslager. Ziel war der bewaldete Küstenabschnitt zwischen Porto und Lissabon.

Die flachen Küstenwälder fordern das genaue Halten der Richtung (mit dem Hilfsmittel Kompass), auch über weite Strecken und eine genaue Feinorientierung mit Zuordnung des Reliefs. Dies waren dementsprechend auch unsere technischen Schwerpunkte für die Woche.

Der Fokus des ersten Trainings lag auf dem Kennenlernen des Terrains und der Technik für ein schnelles und effizientes Orientierungslaufen.

Kultureller Austausch mit den portugiesischen OL-Läufern

Am zweiten Trainingstag nahm auch eine Gruppe von Jugendlichen aus der Region an unseren Trainings teil. Spannend war der Austausch zwischen den Jugendlichen, der vor allem beim abschliessenden Fussballmatch stattfand. Die Sprachbarriere konnte dort geschickt überwun-

den werden, so dass am folgenden Tag beim Langdistanztraining ein reger Austausch stattfand.

Abwechslung zum OL-Programm

Am Ruhetag besuchten wir die nah gelegene Stadt Leiria, erkundeten den örtlichen Markt und die Festungsanlage im Herzen der Stadt. Das sportliche Alternativprogramm verschoben wir auf einen Nachmittag mit gutem Wetter. Wir versuchten uns unter kundiger Anleitung als Surfer, wobei einige, auch ohne Karte in der Hand, eine sehr gute Figur machten.

Super Teamstimmung während der ganzen Woche

Seit langem war wieder einmal (fast) das ganze Kader mit dabei, inkl. den Austauschschülern und

den Athleten aus dem Juniorenkader. Dies führte zu einer sehr guten Teamstimmung während der ganzen Woche.

Abschluss in Möhlin

Als Abschluss der Woche nahmen wir gemeinsam an der SM über die Mitteldistanz in Möhlin teil. Trotz Nieselregen am Wettkampf blickten wir alle auf eine super Woche zurück.



Piste-Testtag mit dem Zesolnak

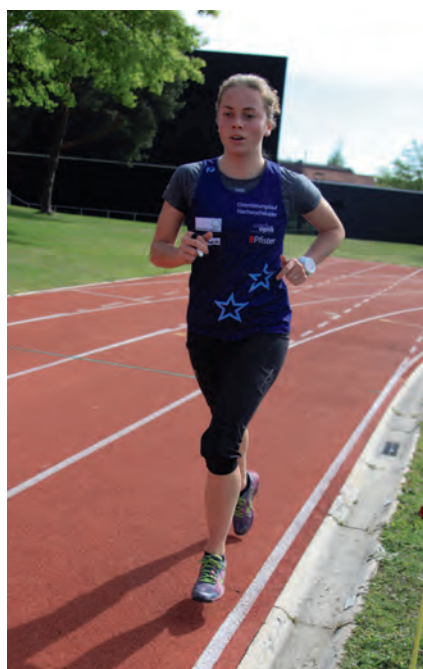
Standortbestimmung in verschiedenen Bereichen

Wie schon etliche Male in den letzten Jahren gastierte das Zentralschweizer Nachwuchskader (Zesolnak) bei uns in Aarau zur Durchführung des Testtags für PISTE.

Am Testtag werden OL-spezifische, kognitive und physische Fertigkeiten in einem vom nationalen Verband vorgegebenen Ablauf geprüft. Dies umfasst den Abzeichnungstest "0400er", den kognitiven Test mit verschiedenen Denkaufgaben sowie als reinen Lauftest den 3000m Lauf.

Grosses Startfeld als Pluspunkt

Mit dem Zesolnak zusammen waren etwas mehr als 40 LäuferInnen am Start. Dies ergab die Möglichkeit, von gleichstarken Athleten zu profitieren. Viele nutzten die Gelegenheit gleich im ersten Anlauf für eine persönliche Bestzeit.



Über Auffahrt im Tessin

Vorbereitung auf die Selektionsläufe für EYOC / JWOC

Die Jugendeuropameisterschaft (EYOC) wurde dieses Jahr in Polen ausgetragen, die Junioren-WM (JWOC) fand Anfangs Juli im Engadin (Scuol) statt. Die Selektionsläufe für diese Wettkämpfe wurden vom Verband in möglichst relevantem Gelände durchgeführt. Es ging dafür ins Tessin.

Als Vorbereitung reiste das Kader für vier Tage in die Region um Locarno, um sich nach den flachen Küstenwäldern Portugals wieder auf die steilen Tessinerhänge einzustimmen.

Relief und Routenwahlen

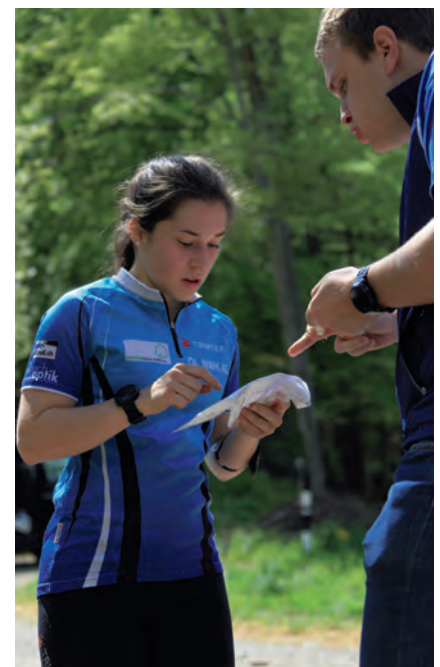
Im Musterlauf wurde aufgezeigt, welche technischen Fertigkeiten primär eine Rolle spielen. Das Verständnis des Reliefs sowie die clevere Wahl einer Route und deren saubere Ausführung führen zum Erfolg. In zwei weiteren Trainings wurden diese Elemente gezielt abgefragt.

Eine verpatzte Generalprobe sorgt für eine ge- lungene Premiere

Bei den drei Testwettkämpfen, jeweils über die Lang-, Mittel- und Sprintdistanz, zeigten sich verschiedentlich noch Schwierigkeiten in der Umsetzung des Gelernten. Da wir aber in sehr relevantem Gelände trainierten, die

Langsimulation führten wir im Nachbarwald durch, war die Stimmung sehr zuversichtlich, mit den richtigen Schlüssen aus dem Vorbereitungsweekend an den Testläufen solide (und mehr?) Leistungen abrufen zu können.

Motto: Steil ist Geil!!



Selektionsläufe EYOC/JWOC

von Beat Meier (Cheftrainer)

Die Selektionsläufe fanden in Cari (Langdistanz), im Motto d'Arbino ob Bellinzona (Mitteldistanz) und in der Stadt Solothurn (Sprint) statt. Physisch, aber auch technisch warteten anspruchsvolle Läufe auf die Athleten des NWKs.

Fazit des Cheftrainers

Leider konnte sich niemand aus dem Aargauer Kader für einen internationalen Wettkampf (Jugend-Europameisterschaft oder Junioren-Weltmeisterschaft) qualifizieren. Dies ist sehr schade und zeigt uns, dass wir im Kader weiter an unseren Fähigkeiten fehlen, unsere Chancen besser nutzen, an wichtigen Wettkämpfen alle Posten kontrollieren und eine gute Vorbereitung besser ausnützen müssen.

Andere Sichtweise

Auf einen zweiten Blick auf die individuellen Resultate an den drei Testläufen – zwei im Wald im Tessin (Langdistanz und Mitteldistanz) und Sprint in Solothurn – lassen sich aber einige Lichtblicke finden und es zeigt sich, dass wir das Potential haben, in einem Jahr um die begehrten Selektionsplätze mitlaufen zu können:

Siri Suter – D16:

7. Lang, 7. Mittel

Eline Gemperle – D16:

2. Sprint

Christian Gafner – H16:

10. Sprint

Sarah Röthlisberger – D20:

5. Mittel

Marita Hotz – D20:

7. Mittel

Katrin Müller – D20:

8. Sprint

Jan Brunner – H20:

9. Lang, 10. Sprint

Nick Gebert – H20:

8. Mittel

Timo Suter – H18:

7. Lang, 10. Mittel, 5. Sprint

Csaba Gerber – H18:

8. Mittel, 8. Sprint

Bei diesen Testläufen zählt am Schluss das Total aller Läufe und somit ist auch Konstanz ein wichtiger Aspekt. Am nächsten an eine Selektion kamen Siri Suter, Sarah Röthlisberger, Katrin Müller und Timo Suter.

Wichtige Wettkämpfe - Tag X

Wir müssen weiter daran arbeiten, dass mehr Läuferinnen und Läufer aus unserem Team am Tag X ihre Bestleistung abrufen können. Ausserdem werde ich auch persönlich dafür sorgen, dass wir keine falschen Posten mehr verbuchen müssen an den wichtigsten Wettkämpfen im Jahr.



Jugendgruppentag

Zusammenkommen der Aargauer OL-Jugend

Dieses Jahr versammelten die "Dornefräser" aus der Region Reinach die Jugendlichen aus allen Aargauer OL-Vereinen. Das vereinsübergreifende Zusammenkommen fand nun bereits zum vierten Mal statt und entwickelt sich immer weiter zu einem fixen Anlass im Terminplan, so auch im NWK. Zahlreiche AthletInnen kamen mit ihren Kollegen und Kolleginnen aus den Jugendgruppen in den Wald bei Gontenschwil. Für alle OL-Niveaus gab es passende Bahnen - organisatorisch immer ein grosser Aufwand, den alle aber immer sehr schätzen. Der Event entstand auch aus dem Anreiz heraus, mit etwas mehr Aufwand in der Organisation mehr Jugendlichen anspruchsvolle OL-Trainings zu ermöglichen. Mit dem positiven Nebeneffekt, eine gute Gruppendynamik zu haben.

Workshop und Staffel

Zum Thema "Kompass" stand ein Workshop-Training mit verschiedenen Übungen auf dem Programm: Gezielt den Umgang mit dem Kompass üben, Technik verfeinern oder für die Jüngeren den Kompass kennenzulernen; spricht für alle OL-technischen Niveaus



war die passende Anforderung da. Am Nachmittag wurde der sportliche Ehrgeiz in der 3er Staffel geweckt. In kunterbunt durchmischten Teams wurde um die Ehrenplätze gekämpft. Das Rennen war jederzeit offen und manchmal entschieden sogar knappe Spurtentscheidungen, nicht ganz üblich für den OL-Sport.

zen den Austausch untereinander, sind wird doch sonst in der Funktion als Leiter resp. Trainer eher jeweils im gleichen Umfeld, sei es im Kader oder im Klub unterwegs. Dieser Anlass braucht es definitiv auch die nächsten Jahre wieder!!! Wohin geht es als Nächstes?

Kulinarisches Highlight - Gesellschaftlicher Rahmen

Neben dem ganzen OL-Programm stand auch das Gesellschaftliche im Vordergrund. Beim exzellent zubereiteten Risotto vom Feuer wurde eifrig diskutiert und ausgetauscht. Auch wir Trainer schät-



Scool Cup Aarauer Schachen

Von Corinne Hess

Grösster Schulsportanlass - it's sCOOL

Am 14. Juni 2016 fand zum 13. Mal die grösste Schulsportveranstaltung des Kantons Aargau statt. Über 2'800 Schüler und Schülerinnen aus über 140 Klassen nahmen am diesjährigen sCOOLCup (eine Wortverbindung aus school, cool und OL) teil.

Nachdem die letzten Jahre immer die Sonne strahlte, wurden diesmal die Schüler und Schülerinnen mit zum Teil sehr starkem Regen durch den Tag begleitet. Nebst den zwei Orientierungsläufen, welche die Teilnehmenden in 2er Teams bewältigten, bot das Nachwuchskader wie jedes Jahr die Möglichkeit, einen Stempel-Sprint sowie einen Labyrinth-OL zu absolvieren.

Durch den Regen verwandelte sich vor allem der Labyrinth-OL in eine Schlammschlacht. Den Schülern und Schülerinnen schien dies jedoch nichts auszumachen. Sie freuten sich über die tollen Tipps der zehn Athletinnen und Athleten des Nachwuchskaders und genossen mehrheitlich den Sprung in den Matsch. Auch wenn es nach dem x-ten Mal schwierig wurde zu erkennen, ob die braune Hose vorher weiss oder rot war, die Teilnehmenden versuchten unbeirrt, die Bestzeiten, welche unter anderem von den Athleten und Athletinnen des NWKs aufgestellt wurden, zu toppen.

Besuch durch die OL-Stars

Ein weiteres Highlight war der Besuch der Aargauer Athleten des nationalen Junioren- und Juniorin-



nenkaders des Schweizerischen Orientierungslaufverbandes. Die Topathleten haben den Schülern und Schülerinnen mehrmals am Tag ein gemeinsames Einlaufen - mit anschliessender Autogrammstunde - geboten. Die Schlange der anstehenden Kinder, die ein Autogramm ergattern wollten, war lang. Dazwischen beantworteten die Athleten und Athletinnen den Teilnehmern alle Fragen und versuchten ihnen den OL-Sport näher zu bringen.

Als der Tag zu Ende ging, mussten auch die Athleten und Athletinnen lernen, dass man nach dem dritten „nur noch ein letztes Mal“ endgültig Nein sagen muss. Der Tag war trotz des schlechten Wetters ein grosser Erfolg. Und auch wenn die Waschmaschine am Abend zweimal laufen musste, wurde dies mit glücklichen und müden Kindern gedankt.



KAZU Bündnerland

Verlängertes Wochenende statt Trainingslager

In diesem Sommer wurde kein Trainingslager durchgeführt, da an der etwa alle 3-4 Jahre stattfindenden Swiss O Week (6 Tage OL) im Engadin) bereits ein Grossteil des Kaders im Einsatz gewesen war. Wir nutzten dennoch ein Wochenende, um die AthletInnen nach der langen Kader-freien Zeit auf den Herbst einzustimmen zu können. Dies war uns wichtig, da in den letzten Jahren im Herbst tendentiell mehr Läufe der nationalen OL-Serie stattfinden. Die Trainings sollten allen noch einmal die Möglichkeiten geben, wieder in den OL-Rythmus zu kommen. Dies ist jeweils nach der lauffintensiven Sommerzeit auch eine gute Abwechslung.



Start bereits am Freitagabend

Dazu fuhren wir bereits am Freitagabend nach Klosters. Am Samstagmorgen diskutieren wir die kommenden Wettkämpfe und stellen für diese jeweils die relevanten OL-Techniken vor. Später stand bei noch idealen Laufbedingungen ein Staffelstarttraining auf dem Programm. Das offene und teilweise schwer belaufbare Terrain am Flüelapass ging allen an die (koordinative) Substanz. Das



Wetter und die anspruchsvollen Bahnen entschädigten aber für die vergossenen Schweissperlen. Am Nachmittag schlug das Wetter um und wir wurden wieder einmal richtig geduscht im Wald am Wolfgangpass.

Partnertraining als Abschluss

Am Sonntag folgte ein Partner-Grob-Fein-Training im Fürstwald bei Chur. Das Ziel war, die Route jeweils in einfache und daher schnelle Abschnitte (Grobphase in Bezug auf die OL-Technik) zu unterteilen. Kurz vor dem Posten wurde die Führung gewechselt und der Partner auf die Feinphase geschickt. Dort musste mit intensivem Karten- bzw. Kompass-einsatz der Posten angelaufen werden.

Das gute Wetter begleitete uns auch beim anschliessenden Lunch und zeigte, OL macht bei blauem Himmel (noch) mehr Spass.



Jugendcup - Rückblick eines Trainers

Von Jerome Käser, tritt auf Ende 2016 als Trainer zurück

In meiner Funktion als Trainer kann ich nun auf mehr als eine Handvoll Jugendcups zurückblicken und mich an immer sehr emotionale Wettkämpfe mit Hochs und Tiefs erinnern. Auch viele verschiedene Mottos und deren kreative Umsetzung habe ich erlebt. Doch soll ich hier tatsächlich über unsere Hochs und Tiefs berichten? Oder soll ich darüber schreiben, was ich als Trainer von den Mottos wie "Die Macht ist mit uns", "Una Famiglia" oder "Wir schlagen zu" halte? Oder einfach welches Motto in meiner Zeit als Kadertrainer das Beste war und warum? Nein - ich möchte hier nicht über solche aus meiner Sicht vergänglichen und auch zu alltäglichen Dinge berichten, sondern viel mehr darüber, was den Jugendcup eben auch noch ausmacht neben dem reinen Wettkampf.

Lange Tradition und grosser Stellenwert

Der Jugendcup in seiner Form mit Staffel am Samstag und Einzelwettkampf am Sonntag hat eine sehr grosse Tradition und auch Gewicht im Jahreskalender für die Athleten; aber auch für uns Trainer. Es ist der Reiz, dass in jeder Kategorie von den 13-jährigen bis zu den 20-jährigen jeweils je eine Dame und ein Herr das Kader vertreten und versuchen, das Maxi-

mum an Punkten zu holen. Doch der Jugendcup ist mehr als ein Vergleichswettkampf der Regionalkader. Er ist nicht nur ein Kräftemessen der besten Athletinnen und Athleten und eine Plattform für die Trainer, ihr Team an die Spitze zu coachen. Der Jugendcup ist das Treffen einer grossen Gemeinschaft und ein gegenseitiges Unterstützen und Motivieren zur weiteren kontinuierlichen Verbesserung jedes Einzelnen. Es beginnt bei den Trainern, die an diesem Wochenende trotz diversen Aufgaben fürs Team auch Zeit finden für den Austausch untereinander. So wird über Leistung, Trainingsmethoden, Trainingsorte, organisatorische Strukturen und anderes diskutiert. Auch die ältesten Athletinnen und Athleten haben einen regen Austausch mit anderen Kaderathleten, denn dies sind ihre langjährigen Konkurrenten, aber eben auch Freunde. Mehrheitlich



messen sie sich seit mehr als fünf Jahren. Am Jugendcup bleibt oft etwas mehr Zeit für Gespräche und Anekdoten von vergangenen Jahren. Bei der Altersgruppe der 15- bis 17-jährigen sieht dies sehr unterschiedlich aus. Die einen haben noch einen sehr eingeschränkten Freundeskreis und die andern kennen von Jung bis Alt alle - auch Geschlechter übergreifend. Sie sind mitten in der Pubertät und der Jugendcup ist elementar für die persönliche Entwicklung. Für die ganz Jüngsten im Team ist alles noch etwas fremd und sie müssen sich noch finden. Die Schüchternen bleiben eher im vertrauten Rahmen von ihrem Regionalkader und die Offe-



nen und Neugierigen schliessen viele Freundschaften, die noch lange wahren werden. Aus dieser Sicht betrachtet ist der Jugendcup eben ein essenzieller Teil des jährlichen Austausches und Verknüpfung aller Beteiligten.

Fasnacht neu im Herbst?

Nun brennt aber sicher auch die Frage im Kopf, warum sind dann alle immer so verkleidet auf den Fotos? Warum laufen die Athleten mit nacktem Oberkörper herum obwohl es kalt ist? Warum sind die Athletinnen geschminkt als ginge es an die Fasnacht? Warum wird gebastelt an diversen Accessoires und diese wie an einem Jugendfest zur Schau getragen? Braucht es dies für die oben beschriebene Philosophie des Jugendcups?

Allzu viel über den Ursprung dieser Tradition weiss ich nicht. Ich weiss nur, dass wir im Regionalkader schon immer ein Motto für den Jugendcup hatten und mit kleineren Accessoires versuchten, dieses auch gegen Aussen auszuleben. Über die Jahre wandelte

sich das einfache Motto zu einer richtigen Verkleidungsshow mit teils einstudierten Show Acts gewisser Athletinnen und Athleten. Doch braucht es dies im jetzigen Umfang? Eine Antwort dazu kommt sicher aus der Tradition. So wollen die Athleten jedes Jahr wieder ein tolles Motto haben, dass so gut wie das letztjährige ist. Denn die älteren Athleten nutzen nämlich ihre Verkleidung und Accessoires, um vor ihren Kollegen zu prahlen und so auch gewissermassen ihre Stärke zu präsentieren. Bei den jüngeren Kaderathleten ist dies anders, diese sind eher etwas überrumpelt mit all den Eindrücken. Sie sind nervös und angespannt bezüglich ihren Wettkampfeinsätzen und dem ganzen Wochenende. Bei ihnen ist das Motto nicht so zentral. Doch es zeigt sich, dass mit dem Motto eben auch Teamstärke und –kreativität ausgelebt werden kann. Das Regionalkader hat dadurch neben dem Leistungsvergleich auch ein zweites Instrument, um sich mit den anderen zu messen. Dies ist wichtig, denn ein Kader besteht je nach Region zwischen 15 und 30 Athleten. Und da jeweils eben nur je 4 Athletinnen bzw. Athleten das Ka-



der vertreten und Punkte sammeln, ist der Rest wie etwas nebensächlich. Klar versucht sich jeder der nicht gesetzten Athleten mit seiner Leistung aufzudrängen für zukünftige Jahre. Doch es ist selbsterklärend, dass sie mehr am Motto hängen als jene aus dem Team 1 und dessen Gestaltung für sie ein wichtiger Teil des Anlasses ist. Das Motto mit all der Verkleidung und den Accessoires ist also zentral für die Teamstimmung, denn über das Motto wird jeweils auch sehr intensiv diskutiert bezüglich der Umsetzung. Somit hat der Jugendcup mit seiner Einzigartigkeit im Wettkampfsjahr eine klare Berechtigung. Und auch die Zeit, welche die Athleten benötigen um das Motto auszuarbeiten, ist gut investiert und ist mehr als nur ein wenig Teambildung.

Über einen letzten Punkt und eine Eigenheit des Jugendcups, die Disco am Samstagabend, habe ich nun noch nicht gesprochen. Denn die hat auch Tradition und gehört zum festen Programm des Anlasses. Doch dazu kann ich abschliessend nur sagen: „What happens at the Disco, stays at the disco.“



JEC in Schottland

Von Timo Suter

Vom EYOC an den JEC

JEC ist die Abkürzung für Junioren Europa Cup. Es sind also keine Internationale Meisterschaften, jedoch aber Internationale Vergleichswettkämpfe, auf einem sehr hohen Niveau. Es war mein erster Auftritt mit dem Juniorenkader. Ich war zwar schon zwei Mal an der Jugendeuropameisterschaft (EYOC), dazu gibt es aber jeweils separate Delegationen.

Dieses Jahr fand der JEC in Schottland statt. Am Dienstagmorgen besammelten wir uns in



Basel für den Flug nach Edinburgh. Nach der Ankunft in Schottland und dem Bezug der Unterkunft gab es das erste Mal offizielle Infos von den Trainern zu den nächsten Tagen. Der Tagesplan, welchen wir vor einigen Wochen kriegten, musste wegen des schlechten, doch Schottland typischen Wetters leicht angepasst werden. Jedoch änderte sich an der Vorbereitung nicht viel. Bis am Freitag, dem ersten der drei Wettkampftage, trainierten wir im umliegenden Gelände und logierten in Stirling. Am Freitag stand der Sprint auf dem Programm, für den ich mir einiges ausrechnen durfte. Leider jedoch behinderten mich seit einigen Tagen Schmerzen in der Kniekehle. So kam es, dass ich gut startete und bis zum Überlauf auf Diplomkurs war, dann aber hatte ich ein Blackout beim Posten direkt danach mit einer Minute Zeitverlust. So schaute für mich nur der enttäuschende 24. Rang heraus.

Daneben war die Unterkunft, in der wir während den Wettkämpfen logierten, nicht gerade ein Fünf Sterne Hotel. Die Ehrungen waren am Abend im Aufenthaltsraum dieses Hotels. Dieses Jahr gab jeweils für die ersten Drei nur Naturalpreise.

Am darauffolgenden Tag lief ich in der Staffel mit Tino Polsini und Simon Dubach. Ich durfte die letzte Strecke laufen, mit welcher ich schon oft gute Erfahrungen gemacht habe. Leider war der Rück-

stand nach zwei Strecken so gross, dass ich ein einsames Rennen zu laufen hatte, welches mir aber überhaupt nicht gelang; die Schmerzen in der Kniekehle behinderten mich weiter. Hinzu kamen viele Unsicherheiten und kleinere Fehler. So liefen wir auf den 17. Gesamtrang. Die Schweiz brillierte aber mit Doppelsiegen bei den Herren sowohl auch Frauen. Für das Schweizer Team war es somit ein genialer Tag.

In der abschliessenden Langdistanz startete ich im 2. Startblock sehr früh. Es war eine physisch sehr harte Langdistanz, der Boden war sehr tief und nass. Ich startete gut ins Rennen und hatte bis zum 10. Posten keinen grossen, jedoch 2 kleinere Fehler zu verzeichnen. Danach war ich leicht unkonzentriert und reihte 3 Fehler von je etwa eineinhalb Minuten aneinander und war auch physisch chancenlos. Auf der Schlusschleife schliesslich vergab ich weitere 2 Minuten und beendete das Rennen so auf dem 19. Rang.

Neue Erfahrungen im Rucksack

Dennoch ziehe ich ein positives Fazit von der ganzen Woche, auch wenn die Resultate nicht meinen Zielen entsprachen. So nehme ich Erfahrung für (hoffentlich) kommende internationale Einsätze mit, an denen ich gute Leistungen zeigen kann.

Das Aargauer OL-Nachwuchskader dankt den zahlreichen 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

November 2016

Die Kader-News erscheinen ein- bis zweimal jährlich.

Redaktionsadresse

Philippe Schenkel
Sonnmattstrasse 20
5022 Rombach
p.schenkel@ziksuhr.ch

Verantwortlicher Redaktor

Philippe Schenkel

NWK Webseite

www.nwk-ag.ch

www.aolv.ch

www.aargauerol.ch

Redaktionelle Mitarbeitende

Corinne Hess, Beat Meier, Timo Suter, Jerome Käser, Bernadette Schenkel (Lektorat)

Fotos

Beat Meier

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.

