



# News OL NWK AG

Verbandslager Lamoura - Seite 4

Als "Star Wars"-Truppe am Jugendcup - Seite 6

Rückblick Trainertätigkeit - Seite 10

Hauptsponsor



Sponsoren



Supporter





## Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Jugendlager Lamoura	4
Jugendcup	
Innerschweiz	6
Weitere Highlights	8
Fazit erstes Jahr als	
Cheftrainer	9
Rückblick auf die	
Trainertätigkeit	10
Vorstellung Lukas Frei	12
Ausblick 2016	14
Das Wichtigste	
zum Schluss...	15

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 für den OL-Sport zu überzeugen.

Die zweite Saisonhälfte des Jahres 2015 war nicht mehr so stark durch Kadertermine geprägt. Die vielen OL-Wettkämpfe der nationalen Serie und Meisterschaften liessen keinen Spielraum mehr für weitere Trainings an den Wochenenden. Das Kader war aber durch das Trainingslager anfangs August gerüstet und konnte auch von den vielen Ernstkämpfen (und der daraus resultierenden Routine) sehr gut profitieren.

Das Trainerteam darf auf eine äusserst erfolgreiche Saison zurückblicken, konnten sich doch gleich je eine Athletin und ein Athlet neu für das nationale Juniorenkader selektionieren. 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. Matthias und Karin Leonhardt werden das Trainerteam verlassen. Mit Lukas Frei und Corinne Hess 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 2015 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

# Jugendlager in Lamoura (F)

## Highlight alle fünf Jahre

Anfangs August stand das Jugendlager des schweizerischen OL-Verbands auf dem Programm. Dieser Anlass findet nur alle fünf Jahre statt und eine Teilnahme ist den meisten Jugendlichen daher meistens nur einmal möglich. Das Spezielle am Lager ist, dass jeweils alle regionalen Nachwuchskader zusammen an einem Ort logieren und die Trainings gemeinsam absolvieren. Dabei steht der Plausch im Vordergrund, was sich in den verschiedenen - auch OL-fremden - Spielen und Challenges zeigt. Die Austragung 2015 fand in Lamoura im französischen Jura statt.

## Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen

Vor dem Beginn des eigentlichen Lagers wartete noch der erste von drei Testwettkämpfen für den Junioreneuropacup auf die älteren NWK'ler. Ein Sprintwettkampf in der Altstadt von Neuenburg forderte vor allem die physischen Fähigkeiten der AthletInnen. Ein paar knifflige Routenwahlen um und auf den Schlosshügel boten nach dem Lauf dennoch Anlass für Gesprächsstoff. Auf der Wei-



terfahrt nach Lamoura war aber primär die Vorfreude auf das Lager und auf die anderen Kader das Gesprächsthema.

## Lagereröffnung am ersten August

Mit einer Wanderung auf eine etwas höher gelegene Alp wurde

das Jugendlager so richtig lanciert. Die Eröffnungsrede durch Sven, den Mr. Jugendlager 2015, wurde durch ein spontanes Feuerwerk abgerundet. Der Nationalfeiertag der Schweizer wurde auch im Exil im benachbarten Frankreich richtig gefeiert.

## Lagerwoche unter dem OL-Thema "Relief"

Die OL-Trainings waren dem Schwerpunkt "Relief" gewidmet. Dazu bereiteten die Organisatoren Trainingsformen wie Lange Teilstrecken, Grob-Fein, Höhenkurven-OL mit reduzierter Karte sowie ein Vielposten-OL vor. Gerade für die AthletInnen, welche im Sommer nur wenige OL's bestrei-

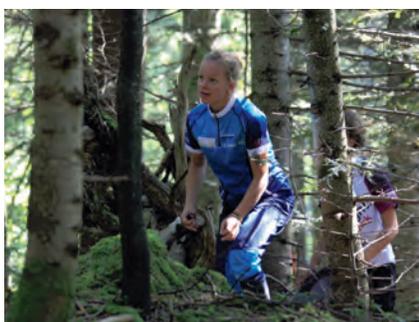
ten konnten, läuteten diese Trainings die kommende Herbstsaison so richtig ein. Für eine spezielle Atmosphäre sorgte das Nacht-OL-Training im Wald hinter dem Lagerhaus. Das ansonsten bereits anspruchsvolle Gelände erforderte in der Nacht noch zusätzliche Sicherheiten in der Routenplanung, erlaubte aber auch viele Rückschlüsse für sichere Routen an OL's bei Tageslicht.

Dazu standen drei Vergleichsmöglichkeiten auf dem Programm: Ein Einzelwettkampf über die Mitteldistanz, die ersten Swiss O Poker-Games und die Lagerstaffel in gemischten Teams.

## Spiel, Spass und Vergnügen

Im Jugendlager steht nicht immer der OL im Vordergrund, sondern auch polysportive Aktivitäten sollen Spass bereiten und das Gemeinschaftserlebnis der Woche unterstreichen. Beim Spielturnier wurde das beste Kader in den Disziplinen Tennis, Volleyball, Boule, Ultimate Frisbee und Fussball erkoren. Das NWK AG behauptete sich erfolgreich und wurde erst im finalen Fussballendspiel von den Zentralschweizern bezwungen.

Weiter brachte der nahegelegene See die oftmals nach dem Trai-



ning nötige Abkühlung oder brachten die Fussballspiele die Gemüter doch noch auf erhöhte Temperaturen.

Der Stimmung tat dies aber keinen Abbruch, denn diese war über die ganze Woche sehr gut und alle waren sich einig: Das Jugendlager war definitiv eines der Highlights im 2015.

## Abwechslung auch für das Trainer-team

Für die Trainer des NWKs war das Lager eine willkommene Abwechslung im Jahresprogramm. Die zentrale Organisation durch den Verband erlaubte es, sich voll auf das Coaching zu konzentrieren. Auch war der Austausch mit den Trainern der anderen Kader ein Gewinn für alle und wurde sehr geschätzt. Gerade für eine mögliche Zusammenarbeit zwischen den Kadern in den kommenden Jahren war dies sehr wertvoll. Eine regelmässige Austragung des Lagers wurde diskutiert und wir freuen uns bereits auf das nächste Jugendlager, welches nun alle vier Jahre stattfinden wird.



# Jugendcup Innerschweiz

Von Patrik Bryner und Philippe Schenkel

Bereits eine Woche nach dem Jugendlager fand im Rahmen des Aargauer 3 Tage-OLs die Vorbereitung auf die Herbstsaison und speziell auf den Jugendcup statt. Der Jugendcup ist der alljährliche Vergleichswettkampf zwischen den verschiedenen Regionalkadern der Schweiz und besteht aus einem Staffellauf und einem Einzellauf. Jedes Kader stellt ein Team, welches sich aus vier Damen und vier Herren der Alterskategorien 14 bis 20 zusammensetzt. Im Staffellauf können auch mehrere Teams gestellt werden, für den Vergleichswettkampf zählt aber nur das erste Team.

Der Jugendcup ist jeweils durch Mottos und zugehörige Verkleidungen auch optisch ein Wettstreit zwischen den Kadern.

## Vorbereitung: Ziele und Taktik

In der Vorbereitung wurden zusammen die Ziele für das Wochenende des ganzen Teams erarbeitet. Danach wurden die einzelnen Erwartungen in den Staffeltaams diskutiert und Tipps und Tricks an die Jüngerer weitergegeben. Denn mit dabei waren auch die für den Jugendcup selektionierten Damen und Herren der Kategorie bis 14 Jahre, welche durch die Teilnahme das erste Mal

Kaderluft schnuppern konnten. Die Zielsetzung war nach den Rängen 6 und 5 in den vergangenen Jahren klar. Das Kader will den Aufwärtstrend fortsetzen und auch um die Medallien mitkämpfen ("Fight for the Podium").

## "Möge die Macht mit uns sein"

Das diesjährige Motto wurde bereits im Frühlingslager entschieden und lautete getreu dem Film Star Wars "Möge die Macht mit uns sein". Die AthletInnen als Jedi Ritter und die Trainer mit Spezialfiguren wollten den anderen Kadern nicht nur mit Karte und Kompass im Wald Paroli bieten, sondern mit den Lichtschwertern auch auf dem Wettkampflplatz.

## Staffelwettkampf in Luzern

Während der Fahrt wurde schon eifrig an der Verkleidung herumgebastelt. Gemäss unserem Motto-Spruch kämpften wir uns schneller durch die Verkehrsgalaxie als einige andere Regionalkader, welche noch länger im Stau standen. Mit einer halben Stunde Verspätung fiel endlich der Startschuss zur Jugendcup-Staffel.

Das Damen-Rennen blieb lange äusserst spannend und alle Kader lagen nahe beieinander. Die Aar-





gauerinnen zeigten ausnahmslos konstante Leistungen und liefen auf den zweiten Platz, dicht hinter den Bernerinnen.

Bei der Herren-Staffel liefen die Berner von Beginn weg entfesselt und waren schon nach der zweiten Strecke kaum mehr einzuholen. Dahinter kämpften das OL NWK Aargau und die Regionalkader Zürich, Romandie und Zentralschweiz um die Plätze zwei bis fünf. Mit einem guten Finish konnte das Herren-Team 1, an vierter Stelle liegend, die Staffel beenden.

Zusammen mit dem Resultat der Damen resultierte für die Aargauer der hervorragende zweite Zwischenrang – knapp vor dem NWK Zürich und dem ZesOLNak. Auch die weiteren Teams des NWK Aargaus konnten mit ansprechenden Resultaten den erfolgreichen Tag abrunden.

## Showdown auf der Lidernen

Am nächsten Tag fand der Einzellauf statt. Der Wettkampf wurde auf der Karte "Lidernen" über die



Langdistanz ausgetragen. Die Anfahrt und der Fussmarsch zum Start (mit 500hm) waren nur die ersten Herausforderungen in diesem ruppigen und schwierigen Laufgebiet.

Mit dem ausgezeichneten Teamergebnis vom Vortag trat das NWK Aargau voller Überzeugung, aber auch etwas nervös an den Start. Nach einigen durchgezogenen Resultaten begann die grosse Rechnerei. Schliesslich landete das NWK Aargau etwas unglücklich auf dem vierten Schlussrang. Mit einem Punkt mehr wäre sogar der zweite Platz möglich gewesen.



Nach den Plätzen sechs und fünf in den Jahren 2013 und 2014 war der vierte Platz jedoch der nächste Schritt in Richtung Podest!

# Weitere Highlights im Herbst

## Zweiter PISTE-Testtag

Zusammen mit dem Ausbildungsclub findet im Herbst jeweils ein zweiter Testtag zum Thema PISTE statt. Die meisten AthletInnen vom Kader absolvieren den Grossteil des Tests bereits im Frühling und konzentrieren sich im Herbst auf die Verbesserung der 3000m-Zeit. Doch gerade am Test im September hatte es auch wieder viele Kaderinteressierte, welche den Test im Hinblick auf eine Kaderselektion absolvierten. Es macht auch Spass zu sehen, dass die Motivation für den Test vorhanden ist, auch wenn er kein Zuckerschlecken bedeutet. "Es gehört halt einfach dezue"...

Vom NWK konnten sage und schreibe 15 AthletInnen ihre im Frühling gelaufene Zeit noch deutlich unterbieten. Das stimmt zuversichtlich! Ein grosses Ziel für die Saison 2015 war es auch, dass möglichst viele ihre persönliche Bestzeit um mehr als 15 Sekunden steigern können. Dies erreichten 10 der 23 AthletInnen, fast das halbe Team.

## Dietiker KAZU

Der traditionelle Abschlusskazu in Dietikon, bei dem jeweils auch die neu selektionierten AthletInnen dabei sind, startete wie die beiden



Jahre zuvor mit dem Stufentest 4x1000m auf der Leichtathletikanlage Au in Baden. Mit dem Test sollte das Wintertraining eingeläutet und die relevanten Pulsbereiche für die Grundlagentrainings durch den Winter ermittelt werden.

Beim Hallentraining wurden Inputs zu Rumpfkraftübungen, Laufschnelle und Fussgymnastik gegeben, danach folgte das obligate Kräfte-messen beim Fussball und Unihockey.

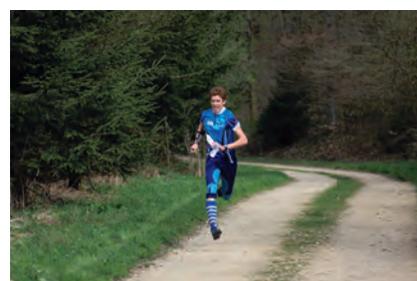
Der bunte Abend wurde von den austretenden Athleten als Rückblick, Vergabe der Ämtli und Trophäen sowie als Danksagung an das Team genutzt.

Am Sonntag wurde das Jahresprogramm vorgestellt und die Ziele und Erwartungen des Teams aufgestellt. Als Abschluss wurde eine kurze 2er-Staffel auf dem Schulhausareal durchgeführt.



## Selektion nationales Juniorenkader

Gleich zwei AthletInnen des NWKs AG konnten sich in diesem Jahr neu für das nationale Juniorenkader aufdrängen. Der sehr guten Saison von Katrin Müller und Nick Gebert wurde mit der Selektion für das nationale Juniorenkader noch das i-Tüpfelchen aufgesetzt. Zusammen mit dem bereits im dritten Juniorenkaderjahr stehenden Jan Brunner dürfen nächstes Jahr drei AthletInnen des NWKs AG das rote Dress des nationalen Juniorenkaders überstreifen. Wir wünschen ihnen viel Spass und Erfolg!



# Fazit - Erstes Jahr als Cheftrainer

Von Beat Meier

Im Herbst 2014 durfte ich das Amt als Cheftrainer von meinem Vorgänger Jérôme Käser übernehmen, von jemandem, der das Amt beinahe zur Perfektion ausgeführt hat. Es war also nicht leicht, in die Fussstapfen zu treten.



Zu wissen, dass ich neben Jérôme auch noch auf vier weitere qualifizierte Trainer (Philippe Schenkel, Patrik Bryner, Karin & Matthias Leonhardt) zählen konnte in meinem ersten Jahr, hat die ganze Angelegenheit etwas entschärft.

Hierzu passt folgendes Zitat recht gut:

"Ein gescheiter Mann muss so gescheit sein, Leute anzustellen, die viel gescheiter sind als er."

(John F. Kennedy)



Ein Cheftrainer alleine bringt schliesslich nichts. Das Team dahinter ist entscheidend, Leute die lernreiche Trainingsweekends organisieren, Theorie-Inputs vor Athletinnen und Athleten halten oder aber die administrativen Ämtli (und davon haben wir genug) erledigen.

Klar, als Cheftrainer hat man noch ein paar Zusatzaufgaben: Ansprechperson gegen aussen sein, Urlaubsgesuche schreiben, Auswertungs- und Planungsweekends der Trainer planen, Anlaufstelle sein um Selektionsentscheide zu begründen, Jahresbericht schreiben... aber man hat auch ehrenvolle Aufgaben – zum Beispiel darf der Chef auch ein Team 1 am Jugendcup betreuen. Ich bin stolz, dass "meine" Damen dieses Jahr den 2. Rang herauslaufen konnten.

In meinem ersten Jahr zu erleben, dass sich gleich drei Athletinnen und Athleten für den EYOC qualifizieren konnten und im Herbst

ebenfalls drei Jugendliche die Selektion ins Nationale Juniorenkader schafften, ist natürlich hervorragend. Dies ist nicht auf meine Leistung als Cheftrainer zurück zu führen, sondern es ist der Lohn für die Arbeit der Athleten und wir als Trainerteam haben sie bestmöglich bei ihren Zielen unterstützt.

Stolz dürfen wir alle sein, das Team NWK AG, das Trainerteam und alle Aargauer OL-Läuferinnen und OL-Läufer.

Ich freue mich sehr auf die neue Saison – auf die vielen Trainingsweekends, auf das Trainingslager in Portugal und auf die Arbeit mit den Athletinnen und Athleten.

Und zum Schluss noch ein Zitat:

"Der Unterschied zwischen dem, der du bist und dem, der du sein möchtest, ist das was du tust."

# Rückblick auf die Trainertätigkeit

Von Matthias (Migrilli) und Karin Leonhardt

## Die andere Seite der Medaille – unsere Zeit als Trainer im NWK Aargau

Eines schönen Frühlingstages bei einem OL im Jura sprach mich (Karin) Jérôme Käser, damals Assistententrainer im NWK Aargau an, ob ich nicht Lust hätte im Regionalkader als Trainerin einzusteigen. Ich wusste zu diesem Zeitpunkt weder richtig was das Regionalkader war, noch hatte ich mir, gerade als Sportpsychologin selbstständig gemacht, zuvor überlegt ins OL-Trainerbusiness einzusteigen. So war die Antwort auf die Frage eher schwierig und doch reizte mich schon immer Neues und so stimmte ich zu. Jérôme hatte mich wahrscheinlich vor allem deshalb gefragt, da Frauen ja immer heiss umworben

sind als Trainerinnen und da er von meiner OL-Karriere im österreichischen Team wusste – dass ich zusätzlich bereits eine Ausbildung als OL-Trainerin mitbrachte, die mir dann in Folge in der Schweiz als Berufstrainer-ausbildung angerechnet wurde, wusste er da noch nicht, war aber bestimmt fürs Kader wie auch für mich eine tolle Win-Win-Situation.

## Die Erfahrungen, die folgten, waren enorm.

In meinem ersten Jahr als Assistententrainerin neben Beat und mit Jérôme als Chef lernte ich die Arbeitsweise im Trainerteam genauso kennen wie überhaupt die Gebräuche und Sitten in so einem Regionalkader. So erlebte ich super tolle Momente mit dem Kader gemeinsam das ganze Jahr über



und sogar bei einem Trainingslager in meinem Heimatland Österreich. Neben den Kontakten zu den Vereinen dort brachte ich aber, denke ich, auch viele Inputs für das Kader mit, einerseits aus meiner Erfahrung, andererseits aber auch deshalb, weil die Augen eines Aussenstehenden, der das Kaderbusiness eben gar nicht kennt, oft auch andere Dinge sieht.

Nach einem Jahr dann, nach dem Abschluss meiner Spitzensportkarriere, kam dann auch ich (Mi-





grilli) dazu und gemeinsam verbrachten wir zwei weitere Kaderjahre mit dem Nachwuchskader Aargau, die wir auf keinen Fall missen möchten.

## Neue Sichtweise als Trainer

Natürlich gab es auch Dinge, die uns schwerer gefallen sind in dieser Zeit. Nach 11 Jahren (Karin) und 13 Jahren (Migrilli) in einem Junioren- und Elitekader war es auch eine Herausforderung, mit den Anforderungen wieder bei den Jungen anzufangen und den Jugendlichen das OL-Training teilweise wieder auf einer ganz anderen Stufe näher zu bringen. Aber genau dies machte die Zeit für uns auch enorm lehrreich.

Trotzdem kam dann im Sommer von uns der Entscheidung, mit Ende 2015 unsere Ämter zurückzulegen, begründet dadurch, dass wir im August sehr glückliche Eltern unserer kleinen Jara wurden und ich

(Karin) zudem seit Anfang 2015 als Trainerin im Schweizer Juniorinnenkader begann und dies zusätzlich mit unseren beiden anderen Jobs – als Applikationsentwickler und Sportpsychologin – all unsere Energie und Zeit in Anspruch nimmt.

In diesem Rahmen möchten wir uns aber bei unseren Co-Trainern und allen Athleten auch recht herzlich bedanken: Für die tolle Zeit im Kader, all die spannenden Kaderzusammenzüge und Trainingslager, super Momente und Erfahrungen, tolle neue Bekanntschaften.

## Herzliches Dankeschön

Das ganze OL NWK Aargau bedankt sich für die super Zeit mit euch. Wir wünschen euch alles Gute auf dem weiteren (Trainer)-Weg und viele schöne Momente zu Dritt. Herzlichen Dank!



# Vorstellung Lukas Frei

Von Lukas Frei

Bereits ist es zwei Jahre her, seit ich aus dem NWK als Athlet altershalber ausgetreten bin. Vieles ist seither passiert. Aber alles etwas der Reihe nach.

## Bereits früh mit der Trainerausbildung begonnen

Noch während der Zeit als Athlet interessierte mich das Trainerbusiness sehr und ich begann schon früh mit der Teilnahme an J+S-Kursen. Ich organisierte Trainings, Lager und Wettkämpfe für meinen Verein OLK Argus.

## Scholarship Australien

Im Januar letzten Jahres dann sah ich die Ausschreibung für ein Scholarship in Australien, genauer in Canberra, der Hauptstadt des roten Kontinents. Schnell war mir klar, dass dies die Möglichkeit für mich ist, sowohl Erfahrung als Trainer zu sammeln als auch die Sprache zu lernen und zu tun, was ich einfach gerne mache: OL und Coachen. Oder wie die Aussies es so schön sagen würden: "It's a lifetime experience."

Im April bekam ich die Zusage, meinen Vorgänger und Pionier in diesem Projekt abzulösen. Doch

bevor es so weit war, schloss ich die Ausbildung zum Nachwuchstrainer J+S in der Schweiz ab, um tags darauf die rund 25-stündige Reise anzutreten.

## Viel Gestaltungsfreiheit

Nach einer kurzen Einführung wurde ich mir schnell selber überlassen. Der australische OL ist von den Strukturen her noch kaum zu vergleichen mit jenem in der Schweiz oder in Nordeuropa. Daher war ich teilweise mehr Entwicklungshelfer als Coach und durfte mich einbringen, wo immer ich Potential sah. Die "Barrieren" im "big country" wurden mir jedoch auch grenzenlos aufgezeigt. So fährt man gut und gerne auch einmal 12 Stunden mit dem Auto an einen 3 Tage-OL, welcher zur



nationalen Meisterschaft zählt. Daher ist es für das Nationalteam praktisch unmöglich, sich mehrmals jährlich zu treffen. Die Reisen bedeuten bereits extrem viel Zeitaufwand für Sportler, die nebenbei noch Vollzeit arbeiten oder studieren, da Sponsorenbeiträge größtenteils fehlen. Das Australian Capital Territory mit seinen 400km<sup>2</sup> ist für ihre Verhältnisse winzig, war aber für mich ideal, da alle sehr kompakt wohnten und





ich sehr gut mit den Leuten zentral arbeiten konnte. An den wöchentlich stattfindenden Wettkämpfen hatten wir jeweils gegen 200 Läufer und Läuferinnen am Start. Canberra ist aber auch die OL-Hochburg. Nicht umsonst spricht man auch vom "Playground for orienteers in Australia".

## Breites Aufgabenspektrum

Zu meinen Aufgaben gehörte hauptsächlich die Organisation von OL-Trainings für verschiedene Erfahrungsstufen, das Halten von Schulsportlektionen, aber auch die Mithilfe bei den Wettkämpfen war stets gefragt. Sei es als Bahnleger, Kontrolleur oder als Ersteller einer Spezialkarte, um den Trainingseffekt zu erhöhen. Zudem führte ich ein wöchentlich stattfindendes Lauftraining ein. Daneben durfte ich auch ein Referat an der nationalen Coaching-Konferenz

halten und das nationale Junioren- und Elitekader als Trainer mit ins Trainingslager nach Auckland in Neuseeland begleiten.

## Spannende Erfahrungen

Neben allem Coaching in den rund zehn Monaten down under, wo ich bei diversen Familien wohnen durfte, lernte ich sehr viele nette Leute, verteilt über das ganze Land, kennen und wurde stets mit offenen Armen empfangen. Ich hatte aber auch die Möglichkeit, das Land zu bereisen. Es hat sich definitiv gelohnt.

## Neue Herausforderungen in der Schweiz

Momentan bin ich an der Ausbildung zum Berufstrainer Leistungssport in Magglingen, welche ich im Juni 2016 abschliessen werde. Der Austausch unter den verschiedenen Sportarten ist extrem interessant und wir lernen sehr viel von den Referenten aus diversen Fachbereichen über die Welt des Leistungssports und was man als Trainer mit zu bringen hat.

## Premiere am Jugendcup mit dem NWK AG

Meinen Einstand als Trainer im Nachwuchskader Aargau durfte ich bereits im September am Jugendcup feiern. Nun freue ich mich auf eine intensive, aber auch



interessante Zeit als Trainer in diesem super Team und hoffe, dass ich meine Erfahrungen aus dem Auslandsaufenthalt und der Trainerausbildung einbringen kann, um den Athletinnen und Athleten im Kader helfen zu können, ihre Ziele zu erreichen.

## Weitere Verstärkung des Teams

Als zusätzliche Verstärkung wird Corinne Hess das Trainerteam im 2016 komplettieren. Nach einem längeren Aufenthalt in Südafrika freut sie sich auf die neue Tätigkeit als Trainerin. Sie wird mit ihrer Erfahrung als ehemalige Regionalkaderathletin im NWK Bern/Solothurn und aus mehrjähriger Jugendarbeit neue Impulse in das Team bringen. Wir freuen uns darauf! Herzlich willkommen, Lukas und Corinne!

# Ausblick 2016

## Jahresmotto BASICS

Nach den positiven Erfahrungen in diesem Jahr mit dem Fokus auf die Grundfertigkeiten der OL-Technik wollen wir auch nächstes Jahr daran arbeiten und unsere Basis stärken. Getreu dem Motto:

"B (bewusst) A (angepasst) S (simpel) I (immer) C (kontrolliert) S (schnell)" wollen wir möglichst einfache Routen planen und das Vertrauen in die darin angewandten Techniken gewinnen.

## Frühlingstrainingslager im Süden

Für einmal zieht es uns etwas weiter weg als gewohnt, nämlich

nach Portugal. Im April werden wir in den flachen Wäldern an der Küste unsere Kompasstechnik intensiv trainieren können. Im eher hügeligen Inland sind dann auch andere Fertigkeiten gefordert.

## Bewährtes Jahresprogramm

Die anderen Kadertermine orientieren sich an dem bewährten Aufbau der letzten Jahre. Mit den drei Kaderzusammenzügen in den Wintermonaten wird die Saison lanciert. Nach dem Trainingslager folgt die erste Standortbestimmung mit dem PISTE-Testtag. Über Auffahrt wird der verlängerte KAZU im Zeichen der Vorbereitung auf die Testläufe im Tessin stehen. Die Testläufe Ende Mai für die Junioren-WM (Austragungsort

ist das Engadin) und die Jugend-EM (Austragungsort Polen) werden den Abschluss der Frühlings-saison darstellen. Die AthletInnen werden mit der Aussicht auf eine Heim-WM sicherlich bereit sein, einen erhöhten Aufwand an den Tag zu legen.

Mit einem Kazu nach den Sommerferien wollen wir eine optimale Vorbereitung auf die Herbstsaison ermöglichen, denn mit dem Jugendcup steht ein weiteres Highlight an. Für uns Aargauer gibt es mit dem Weltcup Mitte Oktober in Aarau sicher auch eine attraktive Möglichkeit, den OL einem breiten Publikum zugänglich zu machen.

## Verändertes Trainerteam

In einem neuen Team müssen sich die Abläufe wieder neu einspielen. Dennoch oder gerade deswegen erhoffen wir uns durch den frischen Wind auch neue Impulse für das ganze Team und blicken optimistisch voraus.

Wir freuen uns auf ein super 2016 und danken Ihnen dabei bereits für die wertvolle Unterstützung. Vielen herzlichen Dank!



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

Dezember 2015

Die Kader-News erscheinen halbjährlich.

### Redaktionsadresse

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

### Verantwortlicher Redaktor

Philippe Schenkel

### 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

Beat Meier, Lukas Frei, Karin und Matthias Leonhardt, Patrik Bryner, Philippe Schenkel

### 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.

