Aargauer OL-Verband

OL NACHWUCHSKADER AARGAU

Anforderungsprofil NWK AG 2027

Stand: Oktober 2026

Dieses Anforderungsprofil soll dir zeigen, was wir von dir als NWK AG-Athlet:in erwarten. Lies es durch und überlege, was dies für dein eigenes Training bedeutet.

Ziele des Anforderungsprofils

- Auflistung von Bereichen und Methoden, in welchen ein:e Athlet:in kontinuierlich an sich arbeitet und eine Verbesserung herbeiführen soll (langjähriger Prozess)
- Zeigt auf, was die Trainer:innen von den Athlet:innen erwarten
- Zeigt auf, was national trainiert wird und welche Fertigkeiten verlangt werden
- Zeigt den Athlet:innen den Weg zur erfolgreichen Junioren-Läufer:in auf
- Grundlage für Karriere- und Saisonplanung

O O-Technischer Bereich

- Techniken des OL nach SOLV-Förderkonzept beherrschen und anwenden können
- Wendet das Gelernte an und läuft an Wettkämpfen dem Können entsprechend

L Physischer Bereich

- Trainingsumfang gemäss den untenstehenden Richtwerten
- Regelmässiges Krafttraining (Rumpf- und Basiskraft, sowie Fussgymnastik)
- Trainiert alternativ (Bike, Inline, Langlauf, Schwimmen, etc.)
- Kennt Stretching-Übungen und wendet diese regelmässig an
- Hat einen Trainingsplan und trainiert sinnvoll danach
- Führt regelmässig und seriös ein Trainingstagebuch (T-PAK)
- Nimmt pro Jahr an mindestens vier Cross-, Strassen-, Berg- oder LL-Rennen teil
- Arbeitet am Erreichen der Richtzeit über 3000m bzw. 1000m
- Teilnahme am PISTE-Programm

Trainingsrichtwerte* für normale Wochen bzw. im Schnitt über mehrere Wochen

Bsp.: Eine D14 Athletin sollte 2 OL + Lauftrainings (z.B. 60min OL + 50min Jogging), ein sonstiges Ausdauertraining von 50min (Schwimmen, Velo, ...), zwei Krafttrainings à 15min und zwei bis drei Ausgleichstrainings von 120min bis 180min (Schulturnen, Fussball, ...) machen.

	OL + Lauftrainings [Anzahl & Minuten total]		Sonstige Ausdauer [Anzahl & Minuten total]		Kraft [Anzahl & Minuten total]		Ausgleich [Anzahl & Minuten total]	
D/H 13	1.5	90	1	40	2	30	2.5	150
D/H 14	2	110	1	50	2	30	2.5	150
D/H 15	2.5	140	1	60	2	30	2.5	150
D/H 16	3	170	1	70	2	30	2	120
D/H 17	3.5	200	1	80	2	45	2	120
D/H 18	4	240	1	90	2	45	1.5	90
D/H 19	4.5	270	1	90	2	60	1	60
D/H 20	5	300	1	90	2	60	1	60

Partner
TREIER HOCHBAU. TIEFBAU. GIPSEREI.
UTA IMMOBILIEN SWISSLOS Sportfonds Aargau
erIT Consulting & Engineering
KSA Kantonsspital Aarau
UTA TREUHAND no limit

OL NACHWUCHSKADER AARGAU

Aargauer OL-Verband

	PISTE Richtzeit		
	Strecke	Damen	Herren
D/H 12	1000m	4:15	4:00
D/H 13	1000m	4:00	3:45
D/H 14	1000m	3:45	3:30
D/H 15	3000m	12:25	10:55
D/H 16	3000m	12:08	10:35
D/H 17	3000m	11:51	10:15
D/H 18	3000m	11:34	10:00
D/H 19	3000m	11:17	9:45
D/H 20	3000m	11:00	9:30

G Gesundheit
- Hört auf Körpersignale, um Verletzungen vorzubeugen und handelt dementsprechend
- Achtet auf den Energiehaushalt und holt sich bei Verdacht auf ein Energiedefizit Hilfe

M Mentaler Bereich
- Hat Spass am OL
- Zeigt Leistungswille
- Kennt eigene Stärken und Schwächen
- Setzt sich realistische Ziele
- Setzt sich für Wettkämpfe und Trainings Handlungs- bzw. Prozessziele
- Bereitet sich auf Wettkämpfe vor und wertet diese seriös aus
- Macht zusammen mit der PB eine seriöse Vorbereitung auf die Selektionsläufe
- Kann Leistung am Tag X abrufen
- Wertet die Selektionsläufe zusammen mit der PB seriös aus
- Ist in regelmässigem Kontakt mit PB und AP

U Umfeld
- Arbeitet mit einem/einer persönlichen Betreuer:in
- Verhält sich fair und kennt die Dopingliste
- Macht Karriereplanung bezüglich Beruf/Schule und Sport
- Kann sich im Team integrieren und trägt zu einem guten Teamgeist bei
- Gibt konstruktives Feedback und kann dieses auch empfangen
- Akzeptiert Selektions- und Trainerentscheide
- Kennt das Merkblatt für Arztbesuche und handelt danach
- Hält sich an Abgabe- bzw. Meldetermine

*) Die Trainingsrichtwerte sind ca. 20% tiefer als die empfohlenen Werte des Förderkonzepts von Swiss Orienteering. Die hier aufgelisteten Werte sind als «Anforderung» für NWK-Athlet:innen zu sehen. Jene von Swiss Orienteering sind die Trainingsempfehlungen, um im jeweiligen Alter zur nationalen Spitze zu gehören bzw. um den Weg von Regional- zu Nationalkader zu schaffen.

Partner
TREIER HOCHBAU. TIEFBAU. GIPSEREI.
UTA IMMOBILIEN SWISSLOS Sportfonds Aargau
erIT Consulting & Engineering
KSA Kantonsspital Aarau
UTA TREUHAND no limit