News OL NWK AG

Saisonvorbereitung - Seite 4

Heisse Phase mit den Testläufen - Seite 8

Jugendeuropameisterschaft - Seite 10

Frühsommer - Seite 12

Einstieg als Cheftrainer - Seite 13

Hauptsponsor

LUNGENLIGA AARGAU

Sponsoren

UTA GRUPPE www.uta.ch

schuli.ch

urech optik

Supporter

SWISSLOS Sportfonds Aargau

Editorial

Mit einem halbjährlich erscheinenenden 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. Wir hoffen, Ihnen damit einen Einblick in den Kaderalltag geben zu können und Sie von Ihrem Engagement in den OL-Sport zu überzeugen.

Etwas mehr als die erste Saisonhälfte des Jahres 2018 ist bereits vorüber und das Kader konnte tolle Tage miteinander verbringen: Vier Trainingswochenende (KAZU's), ein Crosslauf, das Frühlingstrainingslager im Tessin, ein Testtag zur Standortbestimmung (PISTE), die Testläufe für die Jugendeuropa- bzw. Juniorenweltmeisterschaft, das Mitwirken als Helfer am Aargauer Scool-Cup und das Sommer Trainingslager in Frankreich.

Das Trainerteam darf dabei auf eine äusserst erfolgreiche Saisonhälfte zurückblicken, konnten sich doch gleich drei Athletinnen und ein Athlet für die Jugendeuropameisterschaft in Bulgarien, qualifizieren. Die Aargauer Vertretung konnte mit einer Silbermedaille über die Sprintdistanz durch Lilly Graber und der Godmedaille in der Staffel mit Sanna Hotz in der Kategorie D-16 zum erfolgreichen Abschliessen der Schweizer Delegation beitragen. Zusätzlich qualifizierte sich Timo und Siri Suter (Ersatz) für die Juniorenweltmeisterschaften. Csaba Gerber konnte sich für seine zweite Hiemat die Ukraine ebenfalls qualifizieren.

Ohne die langjährige Unterstützung unseres Hauptsponsors, der Lungenliga Aargau und den weiteren Sponsoren UTA Gruppe, Schuli.ch 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

Trainingslager Tessin 6

Heisse Phase mit den Testläufen 8

Teilnahme EYOC 10

Frühsommer 12

Einstieg als Cheftrainer 13

Das Wichtigste zum Schluss... 15

Saisonvorbereitung

Das Jahr 2018 steht unter dem Motto "Volle Kraft Bergauf".

Wie im letzten Jahr konnten die Athleten selber das Motto und die Ziele für die Saison setzen. Da im Jahr 2018 wichtige Wettkämpfe wie die Selektionsläufe und auch der Jugendcup im steilen Gebiet im Tessin stattfinden, wurde das Motto "Volle Kraft Bergauf" gewählt. Alle Athleten und Athletinnen bauten hierzu ein Puzzleteil, welches ihre Verbindung zum Motto widerspiegelt.

Die Trainingsschwerpunkte wurden ebenfalls von den Athleten mit Hilfe eines Doodles ausgewählt. Mit diesem Vorgehen können die Trainer wie im letzten Jahr besser auf die Wünsche und Bedürfnisse der Athleten eingehen. Die einzige Vorgabe der Trainer betraf das Krafttraining. Die Athleten und Athletinnen mussten sich selber ein Krafttrainingsziel geben. Der Hintergedanke der Trainer ist dabei, dass das Krafttraining einen höheren Stellenwert bekommt um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

Neu im Jahr 2018 ist das überarbeitete Betreuungskonzept. Jeder Athlet und jede Athletin hat weiterhin einen Trainer als Ansprechperson. Jedoch ist ein Trainer neu nicht mehr Ansprechperson für Athleten und Athletinnen aus allen Altersklassen. Das Kader wurde in drei Alterskategorien geteilt: U16, U18 und U20. Jeder Trainer ist nun einer Alterskategorie zugewiesen. Durch diese Neuerung können sich die Trainer auf eine Altersstufe spezialisieren und die Auswertungen und Theorieinputs können stufengerecht mit den verantwortlichen Trainern durchgeführt werden.

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 Langenthal BE und Bülach ZH intensiv an der OL-Technik gefeilt. Im Zentrum stand dabei unter anderem die Sprinttechnik. Hierzu besuchte uns der Eliteathlet Andreas Kyburz um einen sehr spannenden Theorieinput über die Sprinttechnik zu präsentieren.

Zwischen den KAZU's wurden die über den Winter erworbenen physischen Fähigkeiten beim Vergleich mit den Leichtathleten am Crosslauf getestet.

Der alljährlich stattfindende Trainingstag, wo interessierte Jugendliche aus den Aargauer OL-Vereinen Kaderluft schnuppern können, fand im Rahmen des dritten KAZU 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 ein spannender Wettkampf geboten. Die Staffel gestaltete sich umso interessanter, da das Nachwuchskader Zentralschweiz die Sprintstaffel wie auch das ganze KAZU zusammen mit den Aargauern absolvierte. Die Zusammenarbeit mit anderen Regionalkader fördert nicht nur das Wettkampffeeling sondern auch die überregionalen Kontakte und Freundschaften der Athleten und Athletinnen.

Trainingslager Tessin

Damit die Athleten und Athletinnen sich optimal auf die Selektionsläufe im Tessin vorbereiten konnten, fand das Trainingslager im Frühling im Tessin statt. Das Trainingslager startete mit der Staffelschweizermeisterschaft in Schönbühl. Gestartet wird in 3er- Teams, wobei alle nacheinander starten. Die Bahnen waren gespickt durch einige Höhenmeter aber auch unzählige Gabelungen, welche ein präzises Kartenlesen forderten. Besonders erfolgreich meisterten dies die Aargauer 16er und 18er Damen, welche sich beide nun Staffelschweizermeisterinnen nennen dürfen, herzliche Gratulation!

Nach der langen Fahrt ins Tessin bestand das Trainingslager aus vielen technischen Trainings wie auch Wettkampfsimulationen. Die Kombination hilft den Athleten zum einen in langsamen, auf die Technik fokussierten Trainings das Gelände optimal kennenzulernen und zum anderen bei Wettkampftempo die Selektionsläufe zu simulieren. Dass die Athleten und Athletinnen

wie auch Trainer ebenso in anderen Sportarten begabt sind, zeigten sie im Athleten – Trainer Fussball- und Volleyballmatch. Abends stand jeweils das obligatorische Stretching, Trainingsauswertungen und weitere Themen wie das Jugendcup-Motto oder der Sie&Er Cherzli Nacht OL auf dem Programm. Am Ruhetag absolvierten wir eine Wanderung auf den Aussichtsberg San Salvatore und eine Schiffsfahrt zur Erholung.

Aargauer OL-Verband

Trainingsprogramm NWK-Aargau, TL1 Tessin 2018

Hauptsponsor: LUNGENLIGA AARGAU

Sponsoren: UTA GRUPPE www.uta.ch; schuli.ch; urech optik

Supporter: SWISSLOS Sportfonds Aargau; J+S

VOLLE KRAFT BERGAUF!!

		Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		15. Apr 18	16. Apr 18	17. Apr 18	18. Apr 18	19. Apr 18	20. Apr 18	21. Apr 18	22. Apr 18
	Tageschef	Luki	Corinne	Pädi	Luki	Luki	Isi	Splais	Luki
Vormittag	wer	individuell	Corinne	Luki	Sophie / Luki	Luki	Splais	Splais	Luki
	was	SOM	T1 Generalisieren / Kartenkontakte / Kroki	T3 Relief	Trainingsfrei Überraschung	T5 Auffangen / Hasenjagd	T7 Sprint	T9 Mikroroutenwahl / Grob-o	T11 Sprint
	wo	Wannental	Cima di Medeglia (reduziert)	Brinzio (reduziert)		Cunardo	Comano	Villa Luganese	Rivera
	Intensität	EL-LOL-MOL-SOL-K	EL-LOL-MOL-SOL-K	EL-LOL-MOL-SOL-K		EL-LOL-MOL-SOL-K	EL-LOL-MOL-SOL-K	EL-LOL-MOL-SOL-K	EL-LOL-MOL-SOL-K
	Intensität/Dauer	20-0-0-45-0	15-60-0-0-0	15-60-0-0-0		15-30-30-0-0	20-0-0-15-0	15-60-0-0-0	20-0-0-25-0
	Gesamtdauer in min	65	75	75	0	75	35	75	45
	Ort Mittagessen:	individuell	unterwegs	Unterkunft	unterwegs	Unterkunft	Unterkunft	unterwegs	unterwegs
Nachmittag	wer	Luki	Isi	Pädi	Sophie / Luki	Corinne	Isi	Pädi	Luki
	was	Wannental (Bärtswil) > Magliaso	T2 Hanglaufen / Höher-Tiefer	T4 Middle	Trainingsfrei Überraschung	T6 Postenraum + mini Middle	T8 Alternativ Kraft / Laufschule / Fussgymnastik	T10 Relief	Rivera > Aarau
	wo	3h 00' (ohne Pause)	Isone Süd	Bedero		Monte Marzio	Sportanlage	Sonvico	2h 30' (ohne Pause)
	Intensität	EL-LOL-MOL-SOL-K	EL-LOL-MOL-SOL-K	EL-LOL-MOL-SOL-K		EL-LOL-MOL-SOL-K	EL-LOL-MOL-SOL-K	EL-LOL-MOL-SOL-K	
	Intensität/Dauer	0-0-0-0-0	15-60-0-0-0	20-0-0-35-0		15-45-0-10-0	20-0-0-00-40	15-60-0-0-0	
	Gesamtdauer in min	0	65	55	0	70	60	75	0
allgemeine Auswertung: Dauer 30min		X	X	X	X	X	X	X	X
Reg/Stra/Entsp. 20min		X	X	X	X	X	X	X	X
Abendprogramm	wer	Luki	Stufentrainer	Stufentrainer	Athleten / Sophie	Stufentrainer	Isi + Core	Luki / Anna + Elin	
	was	Lagerinfos und Lagerziele Kroki erstellen	Input mentales Training (Gegnerkontakt, Visualisierung, Konzepte)	Intesives Auswerten Middle	JC-Motto	Input Teetlaufvorbereitung	Sie + Er Cherzli Nacht OL	Lagerauswertung / Bunter Abend	
Gesamtdauer in min		85	140	130	0	145	95	150	45

Intensität/Dauer: Ein/Auslaufen-LangsamOL-MittelOL-SchnellOL-Kraft(/Ausgleich)

Gesamttrainingsdauer TL: 770
pro Tag: 110

Anteil Intensiv/mittel: 160

Prozentual: 21%

Die angegeben Trainingszeiten sind für H/D 18-20 geeignet. Jüngere Athlet(Innen) dürfen (müssen) 5-15 min weniger trainieren!

Heisse Phase mit den Testläufen

Testläufe über die Auffahrt: Mittel-, Lang und Sprintdistanz

Über Auffahrt standen die ersten drei von total vier Testläufen auf dem Programm. Dafür reiste das Kader wiederum ins Tessin, diesmal nach Tesserete. Die Unterkunft in der Zivilschutzanlage, welche sich für alle drei Wettkämpfe direkt unter dem Wettkampfzentrum befand, schuf eine perfekte Ausgangslage für die Testläufe. In aller Ruhe konnten sich die Athleten so für jeden Wettkampf in der Unterkunft bereit machen.

Gestartet wurde mit dem Sprintwettkampf. Dieser galt gleichzeitig als Sprintschweizermeisterschaft. Der Lauf ging durch das Städtchen Tesserete mit vielen kleineren Gassen. Die AargauerInnen konnten ihr gelerntes vom Trainingslager voll ausschöpfen und brillieren. Herzliche Gratulation an den Schweizermeister Timo Suter (H20) und die Schweizermeisterin Eline Gemperle (D18), die Vizemeister Domi Schacher (H16) und Sanna Hotz (D16) sowie die Bronzemedaillengewinnerin Lilly Graber! Jari und Siri Suter (H16/D18) mit ihren 5. Rängen sowie Sophie Graber (D20) mit dem 4. Rang rundeten das tolle Teamergebnis ab.

Ein weiterer Höhepunkt des Tages war, dass die Athleten und Athletinnen bei der Sprintstaffel der Eliten zuschauen durften. Die Europameisterschaft der Elite fand zur gleichen Zeit in Tesserete statt. So konnten die Erfolge der Vorbilder live mitverfolgt werden.

Auch die Testläufe über die Mitteldistanz sowie die Langdistanz wurden von der Aargauer Delegation gut bewältigt. Dies führte dazu, dass sich gleich drei Athletinnen und ein Athlet für die Jugendeuropameisterschaft qualifizieren konnten: Lilly Graber und Sanna Hotz bei den D16, Eline Gemperle bei den D18 und Dominic Schacher bei H16.

Etwas länger auf das Resultat warten mussten die Athleten, welche sich für die Juniorenweltmeisterschaft qualifizieren wollten. Für diese stand noch der Gempenberglauf als letzter Qualifikationslauf auf dem Programm, dessen 7.8 Kilometer lange Strecke von Dornach bis auf den 426 Meter höher liegenden Gempenberg führt.

Auch für die jüngeren Athleten ist dieser Lauf ein gutes Gradmass um die Physische stärke zu testen. Timo Suter konnte in allen Selektionsläufen überzeugen und qualifizierte sich so für die Juniorenweltmeisterschaft.

Nebst Timo Suter konnte sich Csaba Gerber für Ungarn für die Juniorenweltmeisterschaft qualifizieren und so das Aargauer Kader indirekt vertreten. Zudem konnte sich Siri Suter als Ersatz auf ihre erste Juniorenweltmeisterschaft vorbereiten.

Jugendeuropa-meisterschaft in Bulgarien

Text von Lilly Graber und Sanna Hotz

An der diesjährigen Jugendeuropameisterschaft im OL war der Kanton Aargau durch 4 Athletinnen und Athleten vertreten. Die Schweizer Delegation reist am Mittwoch, 27. 6. mit dem Flugzeug über Belgrad nach Sofia. Danach folgt eine 3-stündige Autofahrt durch die verlassenen Gegenden Bulgariens. Das Hotel, in welchem wir hausen, bietet viel interessantes zu entdecken: neben einem kleinen Spa-Bereich hat es auch ein ausgestorbenes Shoppingcenter, sowie eine tolle Aussicht über die kleine Stadt Veliko Tarnovo. Schon wenige Stunden nach unserer Ankunft auf bulgarischem Boden staunen wir über die vielen neuen Eindrücke, wie zum Beispiel Wassermelonenstände auf dem Pannenstreifen, Pferde die ohne Zaun neben der Autobahn grasen, laute Bassmusik zu den Mahlzeiten oder süsse Teigwarenaufläufe.

Am nächsten Tag inspizieren wir auch das Gebiet rund um unser Hotel in Form eines Modelevents, um uns optimal auf den Sprint vorbereiten zu können. Dabei freuen wir uns über die süssen Pflaumen, dessen Bäumchen wir beim genauen Inspizieren des Geländes immer wieder in den verwinkelten Gässchen finden. Mit Cars fahren wir am Nachmittag in ein Waldstück, wo wir uns ans an den bulgarischen Wald gewöhnen und ein paar Posten anlaufen können. Ausserdem können wir uns schon einmal mit den rutschigen, steilen Hängen anfreunden und zur Angewöhnung gibt es auch schon das eine oder andere dreckige 'Hosefüdle'.

Am Freitag findet der erste Wettkampf, die Sprintdistanz, auf der sehr anschaulichen mittelalterlichen Festung von Veliko Tarnovo statt. Dank intensiver Vorbereitung ist die Überraschung des ungewohnten Geländes nicht zu gross, fordernd ist es aber dennoch sehr, da man bei den vielen Ruinen immer noch den Überblick bewahren muss.
Am Abend geniessen wir die Eröffnungsfeier gemeinsam mit allen anderen Nationen, die uns unter anderem auch den bulgarischen Volkstanz näherbringt. Optimal vorbereitet mit einer Extraportion Spaghetti absolvieren wir am Tag darauf die Langdistanz. Auch zu diesem Wettkampf bringen uns zuverlässige Cars und wir kommen trotz ungewolltem Zwischenstopp, ausgelöst von einer Schafherde, pünktlich am Wettkampfort Elena an. Das Wetter könnte nicht regnerischer sein, doch nichts bringt uns davon ab, alles zu geben. Der grüne Wald macht es schwierig, schnell voranzukommen und die

herausfordernden Routenwahlen bringen uns nahe an unsere Grenzen. Die einzigartige Teamstimmung im Ziel lässt jedoch nicht zu Wünschen übrig, sodass die einen oder anderen Unzufriedenheiten nach dem Rennen schnell überstimmt werden.

An der abendlichen EYOC-Party, die in einer wunderschönen Burg stattfindet, zeigen wir uns in tollen Outfits und geniessen den Kontakt mit den OL-Läuferinnen und OL-Läufer aus aller Welt und staunen ausserdem über ihre Tanzkünste. Am Sonntag ist bereits der letzte Wettkampf, ein Staffelrennen in Dreierteams, wobei 4 Schweizerinnen und Schweizer in Mixed-teams mit anderen Nationen laufen können. Auch an diesem Tag ist der Teamgeist super, es werden einander gengenseitig die Haare geflochten, Schweizerkreuze auf die Wangen gemalt und natürlich wird von allen lautstark angefeuert und motiviert. Sogar das Wetter zeigt sich doch noch von seiner besten Seite und lässt die Stimmung noch zusätzlich erhöhen.

Am Nachmittag packen wir auch noch unsere letzten Kräfte aus und besiegen die Norwegen 6:5 in einem spannenden Fussballspiel. Am Montag reisen wir mit unzähligen Erinnerungen und neuen Eindrücken im Gepäck zurück in die Schweiz, wo wir am Flughafen Zürich herzlich empfangen werden.

Top Resultate der Aargauer Delegation:

Sprint: Silbermedaille für Lilly Graber D16, 11. Rang für Eline Gemperle D18

Langdistanz: 7. Rang für Sanna Hotz D16

Staffel: Europameistertitel für Sanna Hotz D16, 4. Rang für Dominic Schacher H16

Frühsommer

Nebst den Testläufen und den internationalen Wettkämpfen fanden im Frühsommer noch etliche Kaderanlässe statt. Zum einen waren dies die jährlich wiederkehrenden Anlässe wie Scool-Cup oder der Pistetestag, zum anderen fanden noch ein KAZU und das Sommer TL statt.

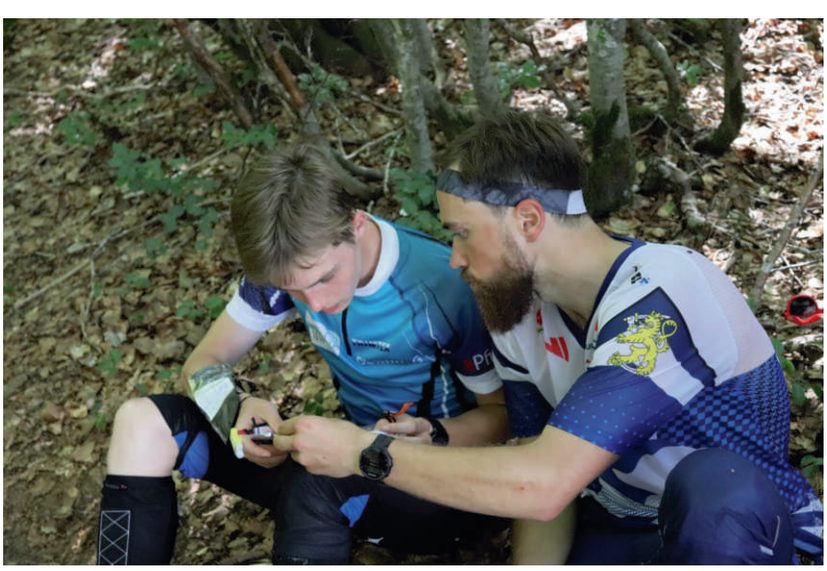
KAZU 5 in der Zentralschweiz

Während ein Teil des Kaders an den Vorbereitungsweekends für den JWOC und EYOC war, verbrachte der Rest ein KAZU in der Zentralschweiz auf der Melchsee Frutt ganz nach unserem Motto: Volle Kraft bergauf!

Sommer TL ind LA Feclaz

Auf 1500 Höhenmeter konnte das Aargauer Nachwuchskader trotz hohen Temperaturen gut trainieren. Das technisch sehr anspruchsvolle Gelände forderte die Athleten wie auch die Postensetzer. Ohne die Hilfe von freiwilligen Helfern zum Postensetzen oder Kochen könnten wir Trainer uns viel weniger auf die Athleten konzentrieren und die Organisation von einem Lager wäre schier unmöglich.
Nebst den Trainings konnten wir uns mit Stand Up Paddling und Biathlon wiederum in neuen Sportarten üben und zudem noch die guten Leistungen von Timo Suter und Csaba Gerber an der Juniorenweltmeisteschaft mitverfolgen. Herzliche Gratulation hierzu!

Mit dem Trainingslager ging die erste Saisonhälfte zu Ende.



Der Einstieg als Cheftrainer

Nun ist bereits etwas mehr als ein halbes Jahr vergangen, seit ich mit eher gemischten Gefühlen den Cheftrainerposten von Beat Meier übernehmen durfte. Wusste ich doch, dass ich ein sehr schweres Erbe antreten werde. Nicht weniger als zwei Athletinnen konnten sich letzte Saison für den EYOC (European Youth Orienteering Champs) qualifizieren und sogar drei Athleten für den JWOC (Junior World Orienteering Champs).

Ein neuer Chef heisst jedoch auch nicht gleich, dass alles auf den Kopf gestellt werden soll, denn: „Never change a running system“. So war ich mit meinem Team bestrebt, nicht zu viel zu verändern und das Bewährte weiterzuführen. Trotzdem gingen wir mit einigen Änderungen in die neue Saison. Wir entschieden uns dafür, das Kader in Leistungsgruppen aufzuteilen, um effizienter und effektiver im individuellen Athletencoaching arbeiten zu können. Neu durchlaufen unsere Athleten die Stufen U16, U18 und U20, wobei in den jeweiligen Stufen spezifisch Trainer eingesetzt werden. Weiter führten wir das Sekretariat ein, welches uns bei der administrativen Arbeit entlasten sollte.

Momentan stufe ich die Entwicklung des Kaders als sehr

positiv ein. Wir Stufentrainer können viel vertiefter mit den jeweiligen Athleten arbeiten und sind zudem näher am Puls, so gelingt es auch besser, die Leistungen der Athleten zu vergleichen.

Meine Aufgabe, ein so motiviertes Team aus Athleten und Coaches zu führen, ist anspruchsvoll, fordernd aber auch äusserst spannend und befriedigend. Es ist schön zu sehen, dass alle versuchen, am gleichen Strick zu ziehen. Ist das System doch nur so stark, wie sein schwächstes Glied.

Weiterhin aufwärts soll es gehen mit dem NWK AG. Dies mit den gleichen finanziellen Rahmenbedingungen zu schaffen ist nur möglich, wenn wir uns laufend weiterentwickeln. Im letzten halben Jahr nahm ich sehr viele positive Emotionen wahr und ich war mir sicher, dass die Entwicklung des Kaders in die richtige Richtung gehen würde. Schlussendlich geht es im Nachwuchstungssport aber irgendwann auch darum, für die getane Arbeit die Früchte zu ernten. Genau da bin ich extrem stolz auf mein Team. Natürlich kann es nicht immer allen laufen wie gewollt, dennoch sind bei allen Fortschritte im technischen, physischen und mentalen Bereich zu sehen.

Mit voller Kraft bergauf, so lautet unser Jahresmotto, ging es bei den parallel zur Europameisterschaft ausgetragenen Selektionswettkämpfen im Mai in den Tessiner Wäldern zur Sache. Den Berg am schnellsten erklimmen konnten dabei die Selektionierten für den JWOC: Timo und Siri Suter (Ersatz). Die Selektionierten für den EYOC waren: Lilly Graber, Dominic Schacher, Sanna Hotz und Eline Gemperle. Zusätzlich war Csaba Gerber für seine zweite Heimat Ungarn am JWOC am Start.

Dass es wirklich hoch hinaus gehen kann, bewies Lilly mit der beeindruckenden Leistung am Sprint mit dem Vizeeuropameistertitel. Beflügelt vom

Erfolg ihrer Teamkollegin doppelte Sanna mit dem Gewinn von Staffelgold nach. Bei solchen Erfolgen schreibt man in meiner Position doch sehr gerne eine Pressemitteilung, welche sogar von Radio Argovia zur frühen Morgenstunde verkündet wurde! Diese aufstrebende, junge Generation wird uns hoffentlich noch sehr viel Freude bereiten.

Am JWOC zeigte auch Timo mit seinen Rängen 9 (Sprint), 11 (Mittel), 16 (Lang) und 9 Staffel, dass in Zukunft mit ihm gerechnet werden kann. Die Tradition, dass der Aargau stets einige Top-Athleten im nationalen Elitekader stellen darf, wird auch in Zukunft nicht verschwinden. Dafür stehen mein Trainerteam und ich doch gerne auch an einem eiskalten, verregneten Wochenende auf, um unser Bestes für die Trainings der zukünftigen Cracks zu geben. Nun verbleibe ich in der Hoffnung, dass wir auch am Jugendcup an den Leistungen vom letzten Jahr anknüpfen können .

Mit sportlichen Grüssen
Lukas Frei
Cheftrainer OL NWK AG

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

Hauptsponsor

LUNGENLIGA AARGAU

Sponsoren

UTA TREUHAND

schuli.ch

urech optik
sehkultur in aarau

Supporter

SWISSLOS
Sportfonds Aargau

Teilnahmen

COOL & CLEAN
... for the SPIRIT of SPORT
swiss olympic

Das Wichtigste zum Schluss...

Impressum

Erscheinungsdatum
September 2018

Die Kader-News erscheinen halbjährlich.

Auflage
12 Exemplare

Verantwortlicher Redaktor
Corinne Hess

Redaktionelle Mitarbeitende
Lukas Frei, Sanna Hotz, Lilly Graber

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

Redaktionsadresse
Corinne Hess

Reiterstrasse 9

3013 Bern

corinne.hess@nwk-ag.ch

NWK Webseite
www.nwk-ag.ch

www.aolv.ch

www.aargauerol.ch