

NWK NOS

OL-Nachwuchskader Nordostschweiz



Jahresbericht 2010



Sehr geehrte Sponsoren, liebe Gönnerinnen und Gönner, liebe Eltern, liebes ROLV-Folk,

etwas später als üblich erscheint der Jahresbericht 2010, um von den grossen Erfolgen der Mitglieder des regionalen Orientierungslauf-Nachwuchskaders Nordostschweiz (NWK NOS) zu berichten.

Ausführliche Berichte zu den einzelnen Kader-Events und erfolgreichen Taten können auf der Homepage des regionalen OL-Verbandes Nordostschweiz (ROLV NOS) eingesehen werden: www.rolv-nos.ch

Inhaltsverzeichnis

NWK NOS – Saison 2010: Rückblick	2
Internationale Resultate 2010.....	4
Nationale Resultate 2010.....	5
Mutationen.....	7
Kadermitglieder 2011.....	8
Dank!	11

NWK NOS – Saison 2010: Rückblick

Die Saison 2010 startete mit dem **Planungs-KAZU** anfangs Dezember 2009. Nachdem am Samstag Nachmittag der Rückblick auf das Jahr 2009 und der Ausblick auf 2010 im Zentrum stand, standen die Athleten des NWK NOS am Abend dann am Start des Gossauer Weihnachtslaufs und erliefen sich in dem stimmungsvollen Rennen verschiedene Spitzenplätze. Am Sonntag stand als Abschluss ein gemeinsames Krafttraining und Spielsport in der Turnhalle auf dem Programm.

Während dem Winter nahmen die meisten Athleten wiederum fleissig an den **NOSOL-Trainings** teil. Diese wurden auch diesmal wieder von Beat Hubmann, seines Zeichens NWK NOS-Trainer, fachmännisch und kompetent organisiert und betreut. Besten Dank – auch an alle freiwilligen Trainingsleiter der verschiedenen Clubs!

Am ersten Kaderanlass im neuen Jahr nahm eine kleine aber feine Gruppe von NWK-lern an der **Treslagstaffel** teil. An dieser Staffel wird in 3er-Teams über 6 Strecken gestartet. Jeder Läufer geht also 2x in den Wald. Die Herausforderung besteht – neben dem Absolvieren der Staffeldrecken – vor allem darin, die Wartezeit zwischen den Läufen möglichst gut und ohne eingefrorene Zehen und Finger zu überstehen.

Der **KAZU vom 19. – 21. Februar 2010** fand im Raum Eschlikon statt. Das Weekend wurde am Freitagabend mit einem Nacht-OL-Training eröffnet. Am Samstag standen zwei Theorieblöcke, ein Sprint-OL-Training im Wald und ein Krafttraining in der Halle auf dem Programm. Zum Schluss konnten wir uns mit einer Massage-Einführung auch noch etwas aktiv erholen. Am Sonntag starteten wir dann am traditionellen Regiomila, zu dem sich Bahnleger Kilian Imhof eine Spezialform hatte einfallen lassen. Regine Imhof unterstützte uns zudem während dem KAZU in der Küche – vielen herzlichen Dank!

Nach den ersten regionalen und nationalen Läufen folgte anfangs April bereits das **Frühlings-Trainingslager in Slowenien**. In den technisch sehr anspruchsvollen Wäldern mit vielen Details und dem uns ungewohnten Negativgelände absolvierten die Athleten verschiedene, qualitativ hoch-stehende Trainings und Wettkampfsimulationen. Der Höhepunkt bildete die abschliessende 3er-Zickzack-Staffel mit viel Gegnerkontakt und geforderter Teamtaktik! Neben dem OL-Training und verschieenen Theorie-Inputs war mit dem Lager-Cup, einem Fussballtraining und Ausflügen aber auch für sehr viel Abwechslung und Spass gesorgt.

Der Formtest vor den Testläufen Ende Mai erfolgte mit einem **Lauf über 3000 m** am 12. Mai. Da der 3000er auch Teil des PISTE-Tests ist, der nun jedes Jahr durchgeführt wird, konnte auch bereits ein Angriff für eine neue persönliche Bestzeit lanciert werden. Diese Gelegenheit nutzten verschiedene Kaderathleten und bestätigten damit ihre gute Form.

Als erster Höhepunkt des Kaderjahres folgten die **Testläufe** Ende Mai / anfangs Juni, bei welchen um internationale Startplätze an der Jugend-Europameisterschaft (EYOC) und der Junioren-WM gekämpft wurde. Franziska Dörig packte diese Chance und selektionierte sich souverän für den EYOC in Spanien (mehr dazu weiter hinten im Bericht).



Vom 17. – 23. Juli 2010 fand das **Jugendlager in Vaumarcus** oberhalb des Neuenburgersees statt. Dieses Gesamtlager, bei dem alle Nachwuchskader der Schweiz gemeinsam am selben Ort wohnen und trainieren, findet nur ca. alle 5 Jahre statt und ist somit ein besonderes Ereignis in der Karriere eines Nachwuchskader-Athleten. Trainiert wurde in verschiedenen Leistungsgruppen mit verschiedenen Jugendlichen aus anderen Regional-kadern zusammen. Die verschiedenen Jurawälder und diversen Trainings- und Wettkampfformen boten wiederum hervorragende Möglichkeiten, an der O-Technik zu feilen. Ein polysportiver Nachmittag, ein Berglauf auf den Creux du Van und das grosse Fussball-Turnier sorgten für Abwechslung. Unvergesslich bleibt die Eröffnungsfeier mit dem gemeinsamen Fahnenschwingen! Auch die abschliessende Disco wird sicher bei vielen in bester Erinnerung bleiben (-: Herzlichen Dank an die Hauptorganisatoren Leipi und Bidi!



Bei den **Testläufen im Herbst** (Sprint-, Mittel- und Langdistanz-SM, 4. Nat. OL) vermochte sich Franziska Dörig nochmals durchzusetzen und für den Junioren-Europacup (JEC) in Schottland zu qualifizieren!



Nächster Höhepunkt war der **Jugend-Cup** Mitte September in Airolo (TI). Zur **Vorbereitung** hatten wir uns bereits Ende August vor der ROLV-Staffel zu einem Teammeeting getroffen, um die Ziele, Erwartungen, technischen und mentalen Anforderungen gemeinsam zu besprechen.



Am **Jugend-Cup** wird alljährlich das beste OL-Nachwuchskader der Schweiz erkoren. Je 4 Herren und Damen kämpfen in der Staffel und im Einzellauf um Ruhm und Ehre für ihr Kader, die anderen feuern ihre Kollegen in treuer Fanstimmung an. Jedes Nachwuchskader wählt für diesen Anlass ein Motto und verkleidet sich. Wir wählten dieses Jahr – ganz getreu dem grössten diesjährigen Anlass in der Ostschweiz – das Thema „Schwinger“ aus. Auf der Anfahrt schlüpfen wir also in die Schwingerhosen, setzten unseren „Schwingerkönigen“ ihre Kränze auf, streuten in der Zielarena Sägemehl, erfreuten das Publikum mit Schwinger-Zweikämpfen und bliesen das Alphorn bis ihnen die Ohren wackelten. Nach einigen harzigen Jugend-Cup-Jahren blieb uns auch diesmal das Wettkampfglück versagt. Zu schaffen machten uns Ausfälle, Verletzungen und Pech im Postenraum. Trotzdem gab es viele eindrückliche und intensive Momente – wie beispielsweise Lenas Zieleinlauf in der Staffel –, für die es sich lohnt weiterzukämpfen! Das nächste Jahr (2011) bringt die nächste Chance!!!



Am **Thurgauer OL** besorgten wir wie jedes Jahr die Beiz. Mit diesem organisatorischen Engagement können wir jeweils für ein paar zusätzliche Einnahmen in der Kaderkasse sorgen. Vor dem Thurgauer-OL absolvierten wir den **PISTE-Testtag**. Der Testtag beinhaltet drei Tests: einen 3000 m-Lauf, einen O-400-Test und einen kognitiven Test. Mit den Testresultaten wird versucht, die jungen OL-Talente schweizweit einzuordnen, um sie noch gezielter fördern zu können.



Mitte November nahmen wir traditionell zum Abschluss der Saison am **Frauenfelder Halbmarathon** teil. Dieser führt von Wil über St. Margarethen, Lommis und Stettfurt nach Frauenfeld. Auch dieses Jahr überzeugten viele Kaderathleten mit sehr guten Rangierungen!



Internationale Resultate 2010

Franziska Dörig (D18) konnte sich im vergangenen Jahr dank ihren guten Leistungen an den Testläufen im Frühsommer und Herbst für verschiedene internationale Wettkämpfe empfehlen. Und sie überzeugte an allen ihren Einsätzen mit genialen Rangierungen! Insgesamt gewann sie 3 Goldmedallien und 1 Diplom und durfte sich somit als **EUROPA-MEISTERIN** und **EUROPACUP-SIEGERIN** in ihrer Kategorie feiern lassen!

BRAVO UND HERZLICHE GRATULATION!

Ausführliche Berichte zu ihren Erlebnissen an den internationalen Grossanlässen können im Clubheft der OLG St. Gallen / Appenzell (www.olgsga.ch > Clubheft > Archiv: Schischo Nr. 3 + 4 / 2010) nachgesehen werden.

Jugendeuropameisterschaft (EYOC)

Spanien, 1. – 4. Juli 2010

Long: **1. Rang**
Sprint: **4. Rang**
Relay: 14. Rang

Junioren-Europacup (JEC)

St. Andrews, 23. – 26. September 2010

Long: **1. Rang**
Sprint: **1. Rang**
Relay: 9. Rang



Nationale Resultate 2010

National sorgten verschiedene NWK-ler immer wieder für sehr gute Resultate! An den Schweizer-Meisterschaften durften wir einige Siege und Podestplätze feiern!

- **D20 Mirjam Fässler:** 2. Rang Nacht-OL SM
1. Rang Mitteldistanz-OL SM
- **D18 Franziska Dörig:** 1. Rang Langdistanz-OL SM
2. Rang Staffel-OL SM
- **H18 Luca Zingg**
H18 David Stark: 2. Rang Staffel-OL SM



Weitere nationale Top10-Platzierungen von NWK NOS-Athleten:

Testlauf A: Schärmewald (Sprint)

7. Mirjam Fässler (D20)

Testlauf B: Forst (Long)

5. Franziska Dörig (D20)
7. Luca Zingg (H18)
8. David Stark (H18)

Testlauf D: Strassberg (Middle)

6. Patrik Wägeli (H20)
9. Franziska Dörig (D20)

NOM: Lütisbuech

5. Patrik Wägeli (H20)
6. Luca Zingg (H18)

SOM: Lamoura

4. Simon Rüegg (H16)
7. Nadine Hebeisen, Mirjam Fässler (DE)

SPM: Tignas

6. Tonja Künzler (D16)
9. Mirjam Fässler (D20)
10. Nadine Hebeisen (D20)
10. Franziska Dörig (D18)

LOM: Got Grond

6. Patrik Wägeli (H20)
7. Simon Rüegg (H16)
9. Mirjam Fässler (D20)

MOM: Längeneywald

6. Franziska Dörig (D18)

TOM: Sunneberg-Schöneberg

5. David Stark, Luca Zingg (H18)
10. Tobias Zbinden, Simon Rüegg (H16)

1. Nat. A OL: Uster

1. Franziska Dörig (D18)
1. Simon Rüegg (H16)
3. Patrik Wägeli (H20)

2. Nat. A OL: Chomberg

2. Franziska Dörig (D18)
4. Mirjam Fässler (D20)
4. Patrik Wägeli (H20)
5. Tonja Künzler (D16)
8. Simon Rüegg (H16)

3. Nat. A OL: Lamoura

1. Franziska Dörig (D18)
3. Mirjam Fässler (D20)
7. Nadine Hebeisen (D20)
9. David Stark (H18)

4. Nat. A OL: Scheidweg

2. Mirjam Fässler (D20)
5. Nadine Hebeisen (D20)
7. Franziska Dörig (D18)
10. David Stark (H18)

5. Nat. A OL: Einsiedeln Dorf

3. Nadine Hebeisen (D20)
4. Luca Zingg (H18)
5. Fiona Signer (D14)
8. Tobias Grob (H20)

7. Nat. A OL: St. Cergue

6. Nadine Hebeisen (D20)

Gleichzeitig fand der ARGE ALP im Trentino statt.

6. Nat. A OL: Höhrnen

4. Nadine Hebeisen (D20)
8. Tobias Grob (H20)
8. Luca Zingg (H18)

8. Nat. A OL: Stadt Genf

7. Nadine Hebeisen (D20)

Gleichzeitig fand der ARGE ALP im Trentino statt.

Mutationen

Austritte

Mirjam Fässler (90), altershalber
Nadine Hebeisen (90), altershalber
Tanja Frei (94), auf eigenen Wunsch

Liebe Miri, Naddel und Tanja

Eure Zeit im Kader ist abgelaufen oder ihr habt es auf eigenen Wunsch verlassen. Ihr tretet nun einen neuen sportlichen Abschnitt an. Für euren weiteren Weg wünschen wir euch alles Gute, viel Glück, Mut und ein brennendes inneres Feuer, damit ihr auch weiterhin eure Ziele verfolgen und hoffentlich erfolgreich erreichen könnt! Für alles, was ihr für das Kader getan und dem Kader gebracht hab, möchten wir euch ganz herzlich danken! In eurer aktiven Zeit im Kader habt ihr auch eine Menge Erfahrung gesammelt. Es würde uns freuen, wenn ihr diese dereinst wieder mal an einem OL, sei es als Teilnehmer oder Funktionär, einsetzen würdet!

Aufnahme während dem Jahr 2010

Tobias Zbinden (94)

Heja Töbi, mach weiter so!! (-:

Neu aufgenommene Mitglieder

Lukas Künzi (96)
Patrick Zbinden (96)
Michael Imhof (97)

Lieber Lukas, Patrick und Michael

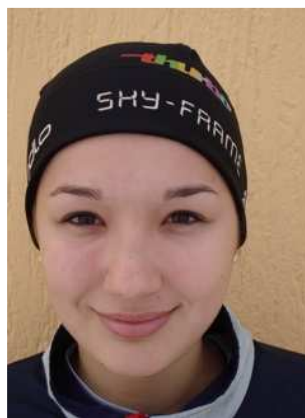
Willkommen im NWK NOS! Wir freuen uns, dass ihr ab 2011 voll und ganz bei uns dabei seid. Wir wünschen euch bei der Verfolgung eurer Ziele viel Spass und Erfolg und hoffen natürlich, euch bei diesem Unterfangen optimal unterstützen zu können.

Kadermitglieder 2011

Damen



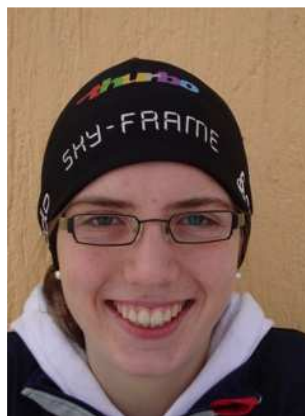
Franziska Dörig
Brülisau
26.03.92, D20
OLG St. Gallen / App.
Gymnasiastin



Melanie Guhl
Ottoberg
19.01.94, D18
thurgorienta
Metallbaukonstrukteurin
in Ausbildung



Tonja Künzler
Matzingen
11.03.94, D18
OL Regio Wil
Gymnasiastin



Barbara Schönenberger
Uzwil
10.02.94, D18
OL Regio Wil
Gymnasiastin



Lena Imhof
Balterswil
28.11.95, D16
OL Regio Wil
Schülerin



Ladina Wegmüller
Buch b. Frauenfeld
10.01.95, D16
thurgorienta
Schülerin



Fiona Signer
Appenzell
05.06.96, D16
OLG St. Gallen / App.
Gymnasiastin

Herren



Patrik Wägeli
Nussbaumen
01.01.91, H20
thurgorienta
Landwirt



Tobias Grob
Islikon
23.10.91, H20
thurgorienta
Soldat



Luca Zingg
Berg
03.06.93, H18
OL Amriswil
Schreiner in Ausbildung



David Stark
Balterswil
31.07.93, H18
OL Regio Wil
Gymnasiast



Simon Rüegg
St. Gallen
17.08.94, H18
OLG St. Gallen / App.
Gymnasiast



Tobias Zbinden
Engelburg
14.04.94, H18
OLG St. Gallen / App.
Gymnasiast



Jan Guhl
Ottoberg
15.07.95, H16
thurgorienta
Schüler



Elias Gemperli
Frauenfeld
18.08.95, H16
thurgorienta
Schüler



Patrick Zbinden
Engelburg
07.04.96, H16
OLG St. Gallen / App.
Schüler



Lukas Künzi
Tuttwil
06.07.96, H16
OL Regio Wil
Schüler



Michael Imhof
Balterswil
21.04.97, H14
OL Regio Wil
Schüler

Trainerteam



Renate Widmer
Zürich
01.10.84
thurgorienta
Bewegungswissen-
schaftlerin
Trainerin Leistungssport
mit eidg. Fachausweis



Pirmin Schneider
St. Margarethen TG
10.05.84
OL Regio Wil
BSc Elektroingenieur FH
Trainer Leistungssport
in Ausbildung



Beat Hubmann
Eschlikon
08.06.87
OL Regio Wil
Student der Lebensmittel-
technologie FH
SOLV-Trainer



Monika Fässler
Alpnach
26.08.82
OLG St. Gallen / App.
Geographin
Trainerin Leistungssport
mit eidg. Fachausweis

Dank!

Für die grosszügige Unterstützung die Sie, liebe Sponsoren, liebe Gönnerinnen und Gönner und liebe Eltern, uns in diesem Jahr zu Gute kommen liessen, möchten wir uns ganz herzlich bedanken!

Wir wünschen Ihnen und euch allen einen gelungen Start ins 2011!

Bei Fragen geben wir gerne Auskunft,
Das Trainerteam



Renate Widmer
Grabenwies 23
8057 Zürich
m 079/545 07 89
renate.widmer@gmx.ch

Monika Fässler
Hofstrasse 3
7270 Davos Platz
m 078/603 43 28
monika.faessler@students.unibe.ch

Beat Hubmann
Föhrenhof
8360 Eschlikon
p 071/971 28 11 m 079/736 84 01
beat_hubmann@gmx.ch

Pirmin Schneider
Löwenstrasse 9
9500 Wil
m 079/646 62 36
quinze@gmx.net