

# NWK NOS

OL-Nachwuchskader Nordostschweiz



## Jahresbericht 2011



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

gerne lassen wir euch mit dem vorliegenden Jahresbericht 2011 in all unseren Aktivitäten, Events, Wettkämpfen, Lagern, Trainings und weiteren Anlässen vom vergangenen NWK NOS-Jahr schmökern. Es war wiederum ein intensives, spannendes, abwechslungsreiches und von Erfolgen sowie auch lehrreichen Lektionen geprägtes Jahr.

Ausführliche Berichte zu den einzelnen Kader-Aktivitäten und erfolgreichen Resultaten können auf der Homepage des regionalen OL-Verbandes Nordostschweiz (ROLV NOS) eingesehen werden: [www.rolv-nos.ch](http://www.rolv-nos.ch) > NWK NOS.

## Inhaltsverzeichnis

NWK NOS – Saison 2011: Rückblick .....	2
Internationale Resultate 2011.....	4
Nationale Resultate 2011 .....	5
Mutationen.....	7
Kadermitglieder 2012 .....	8
Dank! .....	11

## NWK NOS – Saison 2011: Rückblick

Für den **Planungs-KAZU** anfangs Dezember 2010 waren für einmal nicht nur die NWK-Athleten, sondern auch deren Eltern und persönliche Betreuer eingeladen. Ein solcher „Austausch- und Informationsnachmittag“ findet bei uns alle 3 Jahre statt. Die rege Teilnahme überraschte und freute uns sehr und zeigte, dass solche Anlässe geschätzt werden! Am Abend sorgten einige Trainingspausen-Müde am Gossauer Weihnachtslauf bereits wieder für erste Highlights in der angebrochenen Winterpause. Als Highlight konnte auch das AquaFit-Training am nächsten Tag zusammen mit „unserem“ OL-Weltmeister Daniel Hubmann gewertet werden!

Im **Winter** nutzten viele Athleten die Gelegenheit, das eigene Training mit qualitativ hochstehenden OL-Trainings aus dem **NOSOL-Angebot** zu ergänzen. Diese Trainings wurden nun bereits zum vierten Mal von Beat Hubmann (NWK NOS-Trainer) koordiniert und von freiwilligen Trainingsleitern verschiedener Clubs organisiert. Vielen herzlichen Dank!

Am ersten **KAZU vom 12. – 13. Februar 2011** wagten wir uns nach einem kniffligen OL-Training am Abend in ein Dojo, wo uns Judoka Ran in ein etwas anderes Krafttraining einführte. Mit der Teilnahme am Cross in Mollis am nächsten Tag rundeten wir unser Wochenendprogramm mit einem knackigen, schnellen Quertraining ab.

Der zweite **KAZU vom 26. – 27. März 2011** stand ganz im Zeichen der Sprint- und Mitteldistanz-Schweizermeisterschaften von Anfang April. Mit Wettkampfsimulationen, spezifischen OL-Trainings, einer Besichtigung des Wettkampfgeländes in Bremgarten und einem Theorie-Input bereiteten wir uns optimal auf diese Anlässe vor.

Die ersten zwei Meistertitel in der Tasche, machten wir uns Mitte April auf ins **Frühlings-Trainingslager in Thun (17. – 24. April 2011)**. Bei super Trainingsbedingungen absolvierten wir mehrere Wettkampfsimulationen und Technik-Trainings in den anspruchsvollen Wäldern des Berner Oberlands. Abends rauchten die Köpfe bei Theorie-Lektionen. Für Abwechslung sorgten die Panther-Sprungschule, die Suche nach Murat und ein Besuch im Seilpark Gantrisch. Der direkte Vergleich mit Läufern von anderen Nachwuchskadern an der Osterstaffel sorgte bereits für erste Jugend Cup-Kribbelfeelings. Mit Lagerfeuer und Ostereiersuche schlossen wir die sehr coole und intensive Woche ab.

Mit einem erstmals durchgeführten **Testlauf-Vorbereitungs-KAZU (14. – 15. Mai 2011)** wollten wir uns eine Woche vor dem Saisonhöhepunkt optimal auf diese wichtigen Wettkämpfe einstellen und gezielt vorbereiten. Integriert in das Weekend erfolgte der PISTE-Test von Swiss Olympic. Beim 3000 m-Lauf, welcher Teil der Testserie ist, bestätigten viele Kaderathleten ihre gute Form und liefen eine neue persönliche Bestzeit. Mit einer Besichtigung in Appenzell, spezifischen Sprint-Trainings in Herisau und einem weiteren Mental-Input machten wir uns fit für die beiden Testlauf-Weekends.

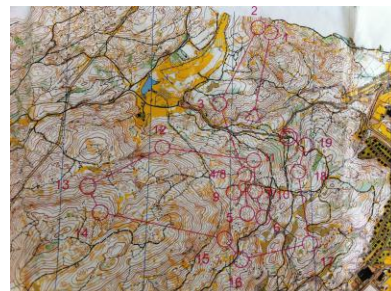
Am **ersten Testlauf-Weekend (21. – 22. Mai 2011)** standen der Sprint in Appenzell und der Berglauf von Chur auf den Mittenberg auf dem Programm. Mit sechs Top7-Plätzen im Sprint und fünf Top3-Rängen im Berglauf (in den entsprechenden Alterskategorien) durften wir sehr zufrieden sein!



Das **zweite Testlauf-Weekend vom 2. – 4. Juni 2011** fand in Seefeld (Österreich) statt. In den technisch hoch anspruchsvollen Geländen gelang es nur noch den „erfahrenen NWK NOS-Hasen“, mit den Besten mithalten. Patrik Wägeli (H20) meisterte diese Aufgabe gut und konnte sich mit soliden Leistungen für einen der begehrten internationalen Startplätze an der Junioren-WM (JWOC) in Polen empfehlen (mehr dazu weiter hinten im Bericht). Die eher knapp verpasste EYOC-/JWOC-Qualifikation von einzelnen anderen Kaderathleten lässt auf die kommende Saison hoffen!



Der absolute und unvergessliche Höhepunkt des Kaderjahres war das **Sommer-Trainingslager in Schweden vom 11. – 21. Juni 2011**. In der Nähe von Norrsköping (SWE) wohnten wir für 10 Tage zusammen mit dem NWK GL/GR in einem Clubhaus mit angrenzendem OL-Wald. Die Trainings im wunderschönen und technisch schwierigen Gelände waren sehr lehrreich und der absolute Hammer! Zweimal nahmen wir an Wettkämpfen in der „Nähe“ teil. Sehr gute Möglichkeiten, das Gelernte direkt anzuwenden. Neben verschiedensten OL-Trainings standen auch Krafttrainings und Spielnachmittage auf dem Programm. Ausflüge nach Stockholm, ans Meer und in ein Rätselmuseum durften ebenfalls nicht fehlen! Die Wettkampfsimulationen und diversen Theorie-Inputs brachten Köpfe und Beine an die Grenzen. Eine Riesenportion Spass und Genuss machten jeden Tag dieses Trainingslagers zu einem absolut genialen und speziellen Erlebnis!



Anlässlich des Turbo-Team-OLs trafen wir uns zur **Vorbereitung auf den Jugend Cup** zu einem Teammeeting. Dabei wurden die Ziele, Erwartungen, die technischen und mentalen Herausforderungen gemeinsam besprochen.



Am **Jugend-Cup (27. – 28. August 2011)** 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 fiebern als Fans vollgas mit. Jedes Nachwuchskader wählt für diesen Anlass ein Motto und verkleidet sich. Zu Ehren von unserem abtretenden Bauer Pädäi Wägi wählten wir diesmal das Thema „Welcome to Wägi’s Farm“. Wägi und Fränä (=Bauern) trieben die Viehherde (=Athleten) und Vogelscheuchen (=Trainer) gekonnt zusammen den Berg hoch... Nach einigen harzigen Jugend Cup-Jahren erblickten wir am diesjährigen Anlass in der Innerschweiz Licht am Horizont. Nach der Staffel lagen wir zusammen mit zwei anderen Kadern auf dem hervorragenden 3. Zwischenrang! Mit soliden Einzelleistungen gelang es uns am zweiten Tag, den **4. Gesamtrang** zu sichern!



Bei den **Herbst-Testläufen** (JC-Einzellauf, 5. Nat. OL) vermochte sich Franziska Dörig (D20) nach phasenweise überstandener Verletzung durchzusetzen und für den Junioren-Europacup (JEC) in Österreich zu qualifizieren!



Der Beiz-Betrieb am **Thurgauer OL**, welcher uns jeweils ein paar zusätzliche Einnahmen in die Kaderkasse bringt, hat bereits Tradition. Beat Hubmann und eine Gruppe motivierter Athleten erledigten die Organisation und Koordination. Mit Pasta, Kaffee und feinen Kuchen wurde die OL-Ostschweiz an unseren Stand gelockt. Der absolute Renner waren die eigenhändig angerichteten Tiramisu-Becher, nach einem Rezept, welches die Athleten im Frühlings-TL selbst erlernt und ausgetestet hatten. Merci für euren Einsatz!



Mit pinkigen Köpfen nahmen einige NWK-ler zum Saisonabschluss oder Wintertrainingsstart am **Frauenfelder Halbmarathon** teil. Auch dieses Jahr überzeugten die Kaderathleten mit sehr guten Rangierungen!

## Internationale Resultate 2011

**Patrik Wägeli (H20)** und **Franziska Dörig (D20)** konnten sich im vergangenen Jahr dank guten Leistungen an den Testläufen im Früh- sommer und Herbst für internationale Wettkämpfe empfehlen. Und sie überzeugte bei ihren Einsätzen mit guten und sehr guten Rangierungen!

Patrik Wägeli lief bei zwei von drei Einzelwettkämpfen an der **Junioren- WM** in Wejherowo (POL) in die Top20 und war damit jeweils der zweit- beste Schweizer! Die knapp verpasste Middle-Quali liess er nicht auf sich sitzen und machte mit dem 3. Rang im B-Final auf sich aufmerksam. In der abschliessenden Staffel beeindruckte er mit einer souveränen Leistung und einem extrem starken Finish (er überholte auf den letzten Postenabschnitten noch 6 Konkurrenten) – und übergab als 4. nach der Startstrecke! Sein Team (Team Schweiz 1) sicherte sich zum Schluss ver- dient ein Diplom.

Franziska Dörig (D20) hatte im Frühling und Frühsommer mit verschie- denen langwierigen Verletzungen zu kämpfen, welche ihr ein regelmä- siges Training praktisch verunmöglichten. Um so mehr überraschte die klare Qualifikation für den **Junioren Europa-Cup** in Arnoldstein (AUT) im Herbst. Dort erkämpfte sie sich im technisch sehr komplexen Gelände die Goldmedaille über die Langdistanz und konnte damit ihren Titel als **EUROPA-CUP-SIEGERIN** vom Vorjahr bestätigen! Auch in den anderen Disziplinen konnte sie sich je ein Diplom sichern.

**HERZLICHE GRATULATION ZU DIESEN TOLLEN LEISTUNGEN!**

### **Junioren-Weltmeisterschaft (JWOC) Wejherowo (POL), 28. Juni – 9. Juli 2011**

Patrik Wägeli (H20)

Long: 20. Rang  
Sprint: 20. Rang  
Middle: 3. Rang (B-Final)  
Relay: **6. Rang (4. Rang Startstrecke)**

### **Junioren-Europacup (JEC) Arnoldstein (AUT), 14. – 17. September 2011**

Franziska Dörig (D20)

Long: **1. Rang**  
Sprint: 5. Rang  
Relay: 6. Rang



Patrik Wägeli



Franziska Dörig

## Nationale Resultate 2011

National sorgten verschiedene NWK NOS-ler immer wieder für super Resultate! Insgesamt konnten wir 4 verschiedene Schweizer-Meistertitel 2011 und ebenso viele Podestplätze feiern! An der Langdistanz-OL SM (LOM) lief das halbe NWK NOS in die Top10 und auch an den nationalen A-Läufen überzeugten unsere Mitglieder mit durchschnittlich 5 Top10-Rängen pro Lauf. Eine Bilanz, die sich sehen lässt!

- **D20 Franziska Dörig**      **2. Rang Langdistanz-OL SM**  
    **2. Rang Staffel-OL SM**
- **D16 Fiona Signer**        **2. Rang Team-OL SM**
- **H18 Luca Zingg**            **3. Rang Langdistanz-OL SM**
- **H18 Simon Rüegg**         **1. Rang Sprint-OL SM**
- **H14 Michael Imhof**       **1. Rang Sprint-OL SM**
- **H18 Luca Zingg**            **1. Rang Staffel-OL SM**  
                                  **David Stark**  
                                  **Tobias Zbinden**
- **H18 Luca Zingg**            **1. Rang Team-OL SM**  
                                  **David Stark**  
                                  **Simon Rüegg**



Weitere nationale Top10-Platzierungen von NWK NOS-Athleten:

### Testlauf A: Appenzell (Sprint)

- 3. Fiona Signer (D16)
- 3. Simon Rüegg (H18)
- 6. Luca Zingg (H18)
- 7. Elias Gemperli (H16)
- 7. David Stark (H18)
- 7. Patrik Wägeli (H20)

### Testlauf D: Haiming (Middle)

- 4. Franziska Dörig (D20)
- 5. Luca Zingg (H18)
- 8. Patrik Wägeli (H20)

### NOM: Schüpberg Ost

- 6. Michael Imhof (H14)

Die Kategorie H18 konnte aufgrund eines entwendeten Postens nicht gewertet werden.

### MOM: Erdmannlistein

- 7. Michael Imhof (H14)
- 9. Simon Rüegg (H18)

### Testlauf C: Seefeld-Brunschkopf-Wildmoos (Long)

- 2. Patrick Wägeli (H20)
- 7. Franziska Dörig (D20)

### SPM: Bremgarten

- 1. Michael Imhof (H14)
- 1. Simon Rüegg (H18)
- 6. Fiona Signer (D16)
- 7. Luca Zingg (H18)
- 8. Elias Gemperli (H16)

### SOM: Vaumarcus

- 1. Luca Zingg, David Stark, Tobias Zbinden (H18)
- 2. Franziska Dörig (DE)
- 7. Barbara Schönenberger (D18)
- 7. Simon Rüegg (H18)
- 8. Jan Guhl, Elias Gemperli, Patrick Zbinden (H16)
- 9. Michael Imhof (H14)
- 9. Lena Imhof, Fiona Signer (D16)

**LOM: Les Prés d'Orvin**

---

2. Franziska Dörig (D20)
3. Luca Zingg (H18)
4. Patrik Wägeli (H20)
8. Lena Imhof (D16)
9. Michael Imhof (H14)
9. Patrick Zbinden (H16)
9. David Stark (H18)
10. Elias Gemperli (H16)

**1. Nat. A OL: Forst**

---

2. Patrick Zbinden (H16)
2. Patrik Wägeli (H20)
6. Luca Zingg (H18)

**3. Nat. A OL: Rümlangerwald**

---

1. Michael Imhof (H14)
1. Tonja Künzler (D18)
4. Luca Zingg (H18)
8. David Stark (H18)

**5. Nat. A OL: Estavayer-le-Lac**

---

1. Franziska Dörig (D20)
2. Michael Imhof (H14)
4. David Stark (H18)
5. Luca Zingg (H18)
7. Lena Imhof (D16)

**TOM: Rietenberg**

---

1. Luca Zingg, David Stark, Simon Rüegg (H18)
2. Fiona Signer (D16)
4. Jan Guhl, Elias Gemperli, Patrick Zbinden (H16)
6. Michael Imhof (H14)
9. Lena Imhof, Barbara Schönenberger, Tonja Künzler (D18)

**2. Nat. A OL: Burgdorf**

---

1. Michael Imhof (H14)
1. Simon Rüegg (H18)
2. Luca Zingg (H18)
4. Patrik Wägeli (H20)
6. David Stark (H18)
8. Fiona Signer (D16)
10. Lena Imhof (D16)

**4. Nat. A OL: Ruosalp (Jugend-Cup)**

---

2. Patrick Zbinden (H16)
2. Franziska Dörig (D20)
4. Patrik Wägeli (H20)
7. Jan Guhl (H16)
9. David Stark (H18)
10. Lena Imhof (D16)

**7. Nat. A OL: Pouillerel**

---

5. Simon Rüegg (H18)
6. Tobias Grob (H20)
8. Patrick Zbinden (H16)
8. Tonja Künzler (D18)
9. Luca Zingg (H18)

**HERZLICHE GRATULATION! MACHT WEITER SO!**

# Mutationen

## Austritte



Patrik Wägeli (91)  
altershalber



Tobias Grob (91)  
altershalber



Melanie Guhl (94)  
auf eigenen Wunsch

Lieber PädWägi und Tobi,  
ihr seid aus dem NWK NOS herausgewachsen! Als kleine Knöpfe oder Quereinsteiger dazugestossen, habt ihr so einiges in diesem Kader bewegt, für viel Stimmung und fägige Zeiten gesorgt! Vielen Dank für euren Einsatz – wir werden euch sicher nicht so schnell vergessen! (-: Für euren weiteren Weg in Sport, Ausbildung und Beruf wünschen wir euch alles Gute, viel Glück, Mut und Sprit für das innere Feuer, damit ihr auch in Zukunft eure Ziele verfolgt und hoffentlich erfolgreich erreicht! In eurer aktiven Zeit im Kader habt ihr eine Menge Erfahrung gesammelt, die ihr beide schon seit einigen Jahren als Funktionäre oder Helfer dem Club und der Region zur Verfügung stellt. Macht weiter so!

Liebe Mela,  
dein gesundheitsbedingter Austritt aus dem Nachwuchskader fand bereits anfangs 2011 statt. Der Entscheid reifte nach langem Versuchen, deinen Körper nach einer Übertrainingsphase wieder auf „grün“ zu schalten. Wir hoffen, dass du die tiefsten Stadien des Übertrainings überstanden hast und dein Körper nun wieder bereit ist, deine Freude an der Bewegung und am Sport auszuleben! Für eine vollständige Genesung wünschen wir dir viel Power und würden uns natürlich sehr freuen, dich irgendwann wieder an einem OL zu sehen! Alles Gute auch für deine berufliche Zukunft!

## Neu aufgenommene Mitglieder

Vera Künzi (98)  
Mara Sumser (98)  
Lukas Deininger (98)

Liebe Vera und Mara, lieber Lukas  
Willkommen im NWK NOS! Schön, dass ihr ab 2012 auch dabei seid. Wir wünschen euch viel Erfolg und Spass beim Anpeilen eurer Ziele und hoffen, euch dabei in den nächsten 7 Jahren optimal unterstützen zu können!

## Rücktritt aus dem Trainerteam

Monika Fässler (82)

Liebes NWK NOS, liebe Athletinnen und Athleten und Trainerkumpels,  
beim Schreiben dieses Jahresberichts wurde mir einmal mehr bewusst, mit welchem Einsatz und welcher Motivation ihr euch ins Zeug legt! Für euch, für eure Träume und Ziele, für das beste NWK NOS der Welt. ALLEZ!

# Kadermitglieder 2012

## Damen



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



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, D18  
OL Regio Wil  
Polygraphin in Ausbildung



Ladina Wegmüller  
Buch b. Frauenfeld  
10.01.95, D18  
thurgorienta  
Seminaristin



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



Mara Sumser  
Tägerwilen  
16.01.98, D14  
OL Regio Wil  
Schülerin



Vera Künzi  
Tuttwil  
18.02.98, D14  
OL Regio Wil  
Schülerin

## Herren



Luca Zingg  
Berg  
03.06.93, H20  
OL Amriswil  
Schreiner in Ausbildung



David Stark  
Balterswil  
31.07.93, H20  
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, H18  
thurgorienta  
Automechaniker in  
Ausbildung



Elias Gemperli  
Frauenfeld  
18.08.95, H18  
thurgorienta  
Elektroniker in Ausbil-  
dung



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



Lukas Künzi  
Tuttwil  
06.07.96, H16  
OL Regio Wil  
Schüler



Michael Imhof  
Balterswil  
21.04.97, H16  
OL Regio Wil  
Schüler



Lukas Deininger  
St. Gallen  
05.03.98, H14  
OLG St. Gallen / App.  
Schüler

## Trainerteam



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



Pirmin Schneider  
Wil SG  
10.05.84  
OL Regio Wil  
BSc Elektroingenieur FH  
Trainer Leistungssport  
mit eidg. Fachausweis



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

## 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!

Ein herzliches Dankeschön geht auch an alle Helfer, Postmatten, Köche, Trainingsorganisatoren und Material- und Auto-Ausleiher, welche uns im vergangenen Jahr mit ihrem Einsatz einen grossen Dienst erwiesen haben!!!

Dem ROLV-Vorstand danken wir für das Vertrauen in unsere Arbeit und die kompetente administrative Unterstützung im Hintergrund.

Wir wünschen Ihnen und euch allen einen gelungenen Start ins 2012!

Bei Fragen geben wir gerne Auskunft,  
Das Trainerteam



Renate Widmer  
Grabenwies 23  
8057 Zürich  
p 043 268 95 44 / m 079 545 07 89  
renate.widmer@gmx.ch

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

Pirmin Schneider  
Schützenstrasse 5a  
9500 Wil SG  
m 079 646 62 36  
pirmin.schneider@gmx.ch