

**NATIONALES**

**LEISTUNGSGZENTRUM**

**NORDWESTSCHWEIZ**

**Kaderjahrgang  
2018/2019**



## Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort .....	3
Alain Wisslé – Chef Leistungssport NLZ NWS .....	4
Nationales Leistungszentrum Nordwestschweiz .....	5
Ziele des Nationalen Leistungszentrums Nordwestschweiz.....	6
Registrierung .....	7
Pflichten und Rechte .....	8
Kosten .....	8
Kaderbetrieb Stützpunkt Basel – Winter 2018/2019 .....	9
Kaderbetrieb Stützpunkt Solothurn – Winter 2018/2019 .....	11
Kadertraining Samstag - Winter 2018/2019 .....	12
Aktivitäten Mittel- und Langstreckenlauf – Winter 2018/2019 .....	15
Offene Stützpunkttrainings Samstag – Winter 2018/2019 .....	16
Kaderzusammenzüge und Trainingslager .....	17
Leistungssportförderung (LSF) .....	18
Medical Partner – Merian Iselin Klinik .....	20
Medical Partner (Leistungsdiagnostik und SPU) – Crossklinik .....	21
Kaderlimiten 2018 – weibliche Kategorien .....	24
Kaderlimiten 2018 – männliche Kategorien .....	25
Kadereinteilung .....	26
Talent Cards .....	32
Kadertrainerinnen und Kadertrainer 2018/2019 .....	34
Sponsoren und Partner .....	35

## Vorwort

---

Ich begrüsse dich an der Pforte zum Nationalen Leistungszentrum Nordwestschweiz.

Wenn du diese Broschüre in den Händen hältst, gehörst du zu denjenigen Athleten/innen, welche sich durch Fleiss, Ausdauer, Wille und Beharrlichkeit die Kaderzugehörigkeit erarbeitet haben.

Im Leistungssport bekommt man nichts geschenkt. Du hast um Zentimeter und Hundertstelsekunden gekämpft, durftest Erfolge feiern, aber musstest sicherlich auch einige Niederlagen verkraften. Von Verletzungen wurdest du vielleicht verschont oder hattest weniger Glück und musstest dich von solchen Rückschlägen zurückkämpfen.

Nun bist du nur noch einen kleinen Schritt von der Kaderzugehörigkeit des NLZ NWS entfernt.

Damit du weisst, was dir das Leistungszentrum bietet, wie es dich weiterbringen kann, welche Angebote genutzt werden können und welche Rechte und Pflichten auf dich zukommen, habe ich dir diese Broschüre zusammengestellt.

Lies alles gut durch, zeig die Broschüre deinen Eltern und besprich die Vorteile eines Kaderbeitritts mit deiner Heimtrainerin oder deinem Heimtrainer. Ich bin mir sicher, dass unsere Angebote dich in deinem Bestreben nach Fortschritt und Erfolg weiterbringen und das Heimtraining bei sorgfältiger Planung ideal ergänzen wird.

Das NLZ NWS kann jedoch keine Wunder bewirken. Dein Heimverein ist erste Anlaufstelle und dein Betreuer oder deine Betreuerin ist für einen grossen Teil deines Erfolges mitverantwortlich. Sie/er plant die Trainingseinheiten, steht mehrere Stunden mit dir auf dem Trainingsplatz, betreut dich an Wettkämpfen, muntern dich bei Misserfolgen auf und freut sich mit dir, wenn du großartige Leistungen zeigst und Erfolge feiern kannst.

Wenn du dich entscheidest dem Regionalkader Nordwestschweiz beizutreten, muss dir bewusst sein, dass dies auch eine Verpflichtung ist. Die Kadertrainer/innen erwarten, dass du dein gewähltes Kaderangebot regelmässig und motiviert besuchst. Auch hier gilt der Grundsatz, dass ein Trainingsangebot sich nur dann positiv auf deine Leistungen auswirkt, wenn dieses regelmässig besucht wird.

Um nun den letzten Schritt zu gehen und die Kaderzugehörigkeit zu erlangen, musst du dich nur noch registrieren und eine Kadergebühr entrichten, welche dir das Recht gibt, die Kaderangebote zu nutzen.

In dem Sinne freue ich mich, dir die Pforte zum Nationalen Leistungszentrum Nordwestschweiz zu öffnen und dich als zukünftiges Kadermitglied begrüssen zu dürfen.

**Alain Wisslé**

Chef Leistungssport NLZ-NWS

## **Alain Wisslé – Chef Leistungssport**

Im April 2018 habe ich die Geschäfte von meinem Vorgänger Stephan Neumann übernommen, der diese Tätigkeit 4 Jahre lang ausgeübt hat.

Im laufenden Jahr fanden keine Veränderungen statt. Der Kaderjahrgang 2017/18 war bereits aufgeleitet und die Trainingsangebote standen. So habe ich mir im ersten Halbjahr eine Übersicht des Kaderns verschafft und Gespräche mit den Kadertrainern, einzelnen Heimtrainern, den Sportämtern und anderen Institutionen geführt.

Ebenfalls wurde Ausschau nach neuer Infrastruktur gehalten und den Ausbau der Laufgalerie auf der Schützenmatte vorangetrieben.

Nun möchte ich mich der Leichtathletikfamilie (Athleten/innen, Trainer/innen, Vereinen und Eltern) unseres Einzugsgebietes vorstellen, damit ihr wisst, wer ich bin und wie meine Leichtathletikvergangenheit aussieht.

### **Zu mir persönlich**

- 44 Jahre alt
- Verheiratet und seit dem 23. September 2018 Vater von zwei süßen Mädchen
- Eidgenössisch dipl. Turn- und Sportlehrer I+II, SLA-Ausbildung Mathematik und Biologie
- Klassenlehrer an der Sekundarschule Münchenstein seit 2010

### **Sportlicher Werdegang**

- 1988 Beitritt zur LAS Old Boys Basel
- Disziplinen: Speer, Diskus, Stabhochsprung
- Teilnahme an Schweizermeisterschaften im Speerwurf und Stabhochsprung
- 1999 Erste Trainertätigkeit einer U16W Trainingsgruppe
- 2003 – 2012 Abteilungsleiter und SVM Coach U14/16
- 2009 Verleihung des Basler Sportpreises für die ehrenamtlich Tätigkeit und den Verdienst um die Förderung des Nachwuchses
- Seit 2012 Betreuung von Mädchen der Jahrgänge 1997-1999
  - Michelle Müller (U23-Jahresbestenliste 3. 400mH 60.69s / PB 59.25s)
  - Ronja Zimmermann (U20-JBL 3. Dreisprung 11.40m / PB 11.43m)
  - Johanna Romano (U23-JBL 4. Hochsprung 1.69m / PB 1.70m, 13. Weitsprung 5.61m / PB 5.67m, 8. Kugel 11.65m, 9. 7-Kampf 4550P.)
  - Eva Bachmann (U20-JBL 19. Hochsprung 1.58m)
  - Salome Lang (PB Hochsprung 1.87m, Weitsprung 5.90m, 100m 12.30s)
- Erfolge als Trainer
  - 2012 UBS Kids Cup Team (1. Rang Schweizer Final)
  - 2013 EYOF (7. Rang Hochsprung)
  - 2014 Youth Olympic Games (13. Rang Hochsprung)
  - 2015 U20-EM (7. Rang Hochsprung)
  - 2016 U20-WM (7. Rang Hochsprung)
  - 2017 U23-EM (4. Rang Hochsprung)
  - Div. SM-Titel und Podestplätze (Hoch-, Weit- und Dreisprung, MK, Staffel)
- Trainer B (Ausbildung zum Trainer A im 2019)



## **Nationales Leistungszentrum Nordwestschweiz**

Das Nationale Leistungszentrum Nordwestschweiz (NLZ NWS) ist eines von sechs nationalen Leistungszentren und bildet die erste Sichtungsstufe von Swiss Athletics. Das NLZ NWS deckt die Kantone Basel-Stadt, Baselland, und Solothurn ab. Gastathleten/innen anderer Kantonalverbände, insbesondere Athleten/innen von Vereinen des angrenzenden Fricktals, können auch von den Angeboten des Leistungszentrums profitieren.

Im NLZ NWS werden günstige Voraussetzungen geschaffen, damit herausragende Athletinnen und Athleten gute Trainingsbedingungen vorfinden und fachlich gut ausgebildete Trainer/innen zur Verfügung stehen. Wir bieten komplementäre Trainingsangebote an und unterstützen so die Heimtrainer und -vereine in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit.

Das NLZ NWS steht für Entwicklung, Förderung und Innovation.

Im Nationalen Leistungszentrum Nordwestschweiz sind zurzeit rund 170 Athletinnen und Athleten registriert, welche insgesamt 27 Vereinen angehören. Nebst zahlreichen Nachwuchsatleten zählen auch gestandene Grössen zum Kader. Mit Alex Wilson, dem aktuell besten Sprinter und Schweizer Rekordhalter über 100m und 200m, verfügt das NLZ über eines der grössten Aushängeschilder der Schweizer Leichtathletik. Aber auch aufstrebende Talente wie Jason Joseph – mit 20 Jahren bereits Schweizer Rekordhalter über die 110mH – klopfen in Europa an.

Das NLZ NWS deckt als einziges Leistungszentrum der Schweiz sämtliche Disziplinen ab und bietet wöchentlich stattfindende Kadertrainings an. Um die Leichtathletik in der Region zu fördern, organisiert das NLZ NWS für alle Athletinnen und Athleten der Region auch kostenlose offene Stützpunkttrainings. Insgesamt werden jährlich fast 3800 Stunden Training von 11 angestellten Kadertrainern/innen erteilt. Sechs dieser Kadertrainer verfügen entweder über eine Berufstrainer- oder eine Diplomtrainerausbildung.

Nebst dem ordentlichen Kaderbetrieb deckt das NLZ NWS auch das Sportklassen-training der Kantone BS, BL und SO ab und unterstützt Sportler bei der Suche nach sportfreundlichen Lehrbetrieben und bei Dispensations-, resp. Entlastungslösungen.

## **Ziele des Nationalen Leistungszentrums Nordwestschweiz**

### **1) Nachwuchsförderung**

Sicherstellung von langfristiger, zielorientierter und sportlich nachhaltiger Nachwuchsförderung mit klaren Perspektiven in den Bereichen Leistungs- und Spitzensport.

### **2) Leistungssportförderung**

Verantwortung als primärer Ansprechpartner für die kantonalen Leistungssportförderungen und dem damit verbundenen Leistungsauftrag. Optimale Betreuung und Begleitung der Leichtathleten in den Sportklassen BS, BL und SO resp. den Leistungssportförderungsgefässen.

### **3) Trainingsangebot**

Aufbau und Ausbau eines attraktiven und umfassenden Trainingsangebots in sämtlichen Disziplinen zur Ergänzung der Trainings im Heimverein.

### **4) Zusammenarbeit mit den Vereinen**

Die ganze Grundlagenarbeit geschieht in den Vereinen mit grossem Einsatz von ehrenamtlichen gut ausgebildeten Trainern. Wir stehen ihnen zur Seite und bieten unsere Zusammenarbeit an. Von zusätzlichen Trainingseinheiten, über die Trainingsplanung bis zur Betreuung können wir die ganze Palette anbieten.

### **5) Ausbau der Infrastruktur**

Das NLZ NWS erschliesst zusätzliche Infrastruktur und stellt diese auch den Vereinen zur Verfügung.

### **6) Trainerpotenzial fördern**

Förderung von interessierten und qualifizierten Trainern mit Hilfe von Karriereplanung zur Erlangung von höheren Trainerausbildungen (Swiss Athletics und Swiss Olympic).

### **7) Kommunikation**

Transparente Kommunikation und umfassende Information gegenüber den Trägerinstitutionen, Sponsoren und Vereinen sowie Athleten und Trainern des Nationalen Leistungszentrums Nordwestschweiz.

### **8) Sportmedizinische Betreuung**

Sicherstellung der sportmedizinischen Betreuung der Athleten durch die Zusammenarbeit mit der Merian Iselin Klinik und der Crossklinik (Swiss Olympic Medical Center).

## Registrierung

Mit der Registrierung am NLZ NWS hast du das Privileg, von den Angeboten des Leistungszentrums zu profitieren:

- Wöchentliche Trainingsfenster mit top ausgebildeten Kadertrainern.
  - *Du darfst alle Disziplinenangebote nutzen, für welche du dich qualifiziert hast (Limite oder Einteilung durch Kadertrainer).*
- Kaderzusammenzüge einzelner Disziplinengruppen.
- Einladung an Kaderzusammenzüge in Magglingen und/oder Tenero.
  - *Hier wird eine zusätzliche Teilnahmegebühr erhoben.*
- Beratung Heimtrainer durch das Kadertrainerteam (wenn erwünscht).
- Beratung und Empfehlungsschreiben für die Leistungssportförderung.
  - *Dispensationsgesuche für Schulen, Individuallösungen, Aufnahme-gesuche für die Sportklassen in den Kantonen Basel-Stadt, Baselland und Solothurn).*
- Medizinische Betreuung durch die Crossklinik
  - *auf eigene Rechnung/Krankenkasse.*
- Leistungstests durch die Crossklinik
- Mentaltraining
  - *Sportklassenschüler/innen wenden sich an die Sportämter BS/BL.*
  - *Alle anderen Kaderathleten/innen wenden sich an Ursi Jehle.*

Eine detaillierte Übersicht dieser Angebote findest du auf den folgenden Seiten. Ausserdem erhält jedes Kadermitglied ein Kadershirt.

Erst mit der Registrierung bist du ein offizielles Kadermitglied des Nationalen Leistungszentrums Nordwestschweiz.

**Die Registrierung am NLZ NWS muss jedes Jahr erneuert werden!**

Ab Montag, dem 22. Oktober 2018 kannst du dich über unsere Webseite [www.llz-nws.ch](http://www.llz-nws.ch) für das Kader 2018/2019 registrieren. Für die angeschriebenen Athleten/innen **muss die Registrierung bis zum 30. November 2018 erfolgt sein**. Nur so ist es uns möglich, euch alle wichtigen Informationen zukommen zu lassen.

Trainingsangebote können ab dem 29. Oktober (Kaderangebote im Bereich Lauf bereits ab dem 22. Oktober) besucht werden.

## Pflichten

- Informationspflicht: Regelmässiges Lesen der Emails und der NLZ-Website ([www.ilz-nws.ch](http://www.ilz-nws.ch)).

***Die Webseite wird in den nächsten 4 Wochen überarbeitet.***

- Abmeldepflicht: Wenn du eine Einladung für einen Kaderzusammenzug erhältst und du nicht teilnehmen kannst, bitten wir um eine Abmeldung.
- Regelmässiger Besuch der Kadertrainings.

## Kosten - Kaderbeitrag

Der Kaderbeitrag ist für alle Athleten/innen seit Jahren gleich hoch und differenziert weder aufgrund der besuchten wöchentlichen Trainingseinheiten, noch aufgrund des aktuellen Status einer Athletin oder eines Athleten (Swiss Olympic Card, N- , R- , L-Talent Card, etc.). Diese Beitragspolitik muss im nächsten Jahr überdacht werden.

	<b>Vereinszugehörigkeit BS / BL / SO / Fricktal</b>	<b>Vereinszugehörigkeit übrige Kantone</b>
<b>Beitrag Athlet/in</b>	100.-	300.-
<b>Beitrag Verein</b>	100.-	--
<b>Gesamtbeitrag</b>	<b>200.-</b>	<b>300.-</b>

Wenn du Mitglied eines Vereins aus den Kantonen BS, BL, SO und dem angrenzenden Fricktal bist, entstehen für dich Kosten in der Höhe von nur 100.-.



## Kaderbetrieb Stützpunkt Basel | Winter 2018/2019

Das Sportklassentraining beginnt ab dem 16.10.2018.

Das Lauftraining beginnt ab dem 22.10.2018.

Die übrigen Trainingszeiten sind ab dem 29.10.2018 gültig!

Diese Trainings sind registrierten Kaderathleten des NLZ NWS vorbehalten!

**Ein Disziplinentraining kann in der Regel nur besucht werden, wenn man die dafür nötige Limite erreicht hat. (Bsp.: Kein Hürdentraining mit einer Speerlimite).**

**Ausnahme: Verwandte Disziplinen - Besuch nach Absprache (Bsp.: Dreispringer kann ins Weitsprungtraining)**

**Mehrkämpfer dürfen alle Angebote nutzen.**

### MONTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hürden Basics <sup>1</sup>	18:00 – 19:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Sprint Basics <sup>2</sup>	18:00 – 19:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Fabienne Meerstetter
Sprint Fortgeschritten <sup>5</sup>	18:00 – 20:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Valerij Bauer
Hürden Fortgeschrittene <sup>4</sup>	19:00 – 20:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Kugel	18:00 – 19:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Diskus	19:00 – 20:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Speer <sup>9</sup>	18:00 – 19:45 Uhr	Riehen [Grendelmatte]	Nicola Müller
Sprung Gruppe 1 <sup>11</sup>	18:45 – 19:45 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Sprung Gruppe 2 <sup>12</sup>	19:45 – 20:45 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Mittel- u. Langstrecken <sup>8/8a</sup>	18:30 – 20:30 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker

### DIENSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Einlaufen (selbständig), inkl. gem. Hürdenteil	10:15 – 10:45 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Hürden (weibliche Kategorien)	10:45 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Wurf (männliche Kategorien)	10:45 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Sprint / Kraft	10:45 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Valerij Bauer
U16 – Sportklassen (diverse Disziplinen)	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Stephan Neumann

### MITTWOCH

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mittel- u. Langstrecken <sup>8</sup>	18:30 – 20:30 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker

## DONNERSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Einlaufen (selbständig), inkl. gem. Hürdenteil	10:15 – 10.45 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Hürden (männliche Kategorien)	10:45 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Wurf (weibliche Kategorien)	10:45 – 12.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
U16 – Sportklassen (diverse Disziplinen)	10:45 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Stephan Neumann
Verletzungsprophylaxe <sup>10</sup>	10:45 – 11.45 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Crossklinik
Stabhochsprung <sup>3</sup>	11:00 – 14:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko

## SAMSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mittel- u. Langstrecken <sup>8/8a</sup>	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker
Hürden Fortgeschrittene <sup>4</sup>	(auf Anfrage)	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller

## SONNTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
1. Stabhochsprung <sup>6</sup>	11:00 – 13.30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko
2. Stabhochsprung <sup>7</sup>	13.30 – 14.30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko
Weitsprung/Dreisprung <sup>3</sup>	14.30 – 18.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko

### Erläuterungen

<sup>1</sup> Laufkoordination, Schnelligkeit.

<sup>2</sup> Hürden ABC, Rhythmisierung.

<sup>3</sup> Nur auf Einladung.

<sup>4</sup> Teilnahme nur mit vorheriger Kontaktaufnahme mit Kadertrainer/in.

<sup>5</sup> Sprinttrainer ab U18, kein Basistraining.

<sup>6</sup> 1. Stabhochsprung mit Höhen von 3.80m – 4.30m (nur auf Einladung).

<sup>7</sup> 2. Stabhochsprung mit Höhen ab 4.40m (nur auf Einladung).

<sup>8</sup> Mittel- und Langstrecken bitte beachtet auch das Programm auf [www.llz-nws.ch](http://www.llz-nws.ch).

<sup>8a</sup> Offene Lauftrainings am Montag und Samstag (keine Kaderzugehörigkeit nötig).

<sup>9</sup> Das Speertraining findet am 29.10 / 5.11 / 12.11 / 19.11 auf der Schützenmatte statt.

<sup>10</sup> Nach vorgängiger Absprache.

<sup>11</sup> Allg. Sprungtraining Okt - Dez. Ab Januar findet von 18.45 – 19.45 Uhr Weitsprung statt.

<sup>12</sup> Allg. Sprungtraining Okt - Dez. Ab Januar findet von 19.45 – 20.45 Uhr Hochsprung statt.

### Kontakte

Alain Wisslé	079 707 22 11
Anatoli Gordienko	076 566 92 64
Claudine Müller	076 435 56 92
Daniela Lachat	076 463 45 34
Fabienne Meerstetter	079 265 42 89
Fritz Schmocker	079 279 32 21
Nicola Gentsch	079 630 02 08
Nicola Müller	079 568 39 33
Stephan Neumann	079 899 78 08
Ursi Jehle	079 242 53 59
Valerij Bauer	0049 174 312 07 99

<a href="mailto:alain.wissle@llz-nws.ch">alain.wissle@llz-nws.ch</a>
<a href="mailto:gordienko.anatoly@gmail.com">gordienko.anatoly@gmail.com</a>
<a href="mailto:claudine.mueller@gmx.net">claudine.mueller@gmx.net</a>
<a href="mailto:daniela.lachat@yahoo.com">daniela.lachat@yahoo.com</a>
<a href="mailto:f.meerstetter@stud.unibas.ch">f.meerstetter@stud.unibas.ch</a>
<a href="mailto:fritzschocker@bluewin.ch">fritzschocker@bluewin.ch</a>
<a href="mailto:nicola.gentsch@unibas.ch">nicola.gentsch@unibas.ch</a>
<a href="mailto:nicola.mueller@gmx.ch">nicola.mueller@gmx.ch</a>
<a href="mailto:stephan.neumann@llz-nws.ch">stephan.neumann@llz-nws.ch</a>
<a href="mailto:jehle@bluewin.ch">jehle@bluewin.ch</a>
<a href="mailto:valerijbauer@hotmail.de">valerijbauer@hotmail.de</a>

## Kaderbetrieb Stützpunkt Solothurn | Winter 2018/2019

Das Sportklassentraining beginnt ab dem 23.10.2018.  
Die übrigen Trainingszeiten sind ab dem 29.10.2018 gültig!

### Dienstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklassen	08.30 – 10.00 Uhr	Solothurn	Isidor Fuchser
Lauf und Sprint <sup>1</sup>	19:00 – 21:00 Uhr	Welschenrohr	Hansruedi Mägli

### Mittwoch

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Lauf und Sprint <sup>1</sup>	18:00 – 20:00 Uhr	Langenthal [Hard]	Hansruedi Mägli

### Donnerstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklassen	08.30 – 10.00 Uhr	Solothurn	Pat Flückiger

### Freitag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Lauf und Sprint <sup>1</sup>	18:30 – 20:00 Uhr	Welschenrohr	Hansruedi Mägli

### Samstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Lauf und Sprint (Bahn) <sup>1</sup>	10:00 – 12:00 Uhr	Langenthal [Hard]	Hansruedi Mägli

### Erläuterungen

<sup>1</sup> Vor dem ersten Training bitte mit Hansruedi Mägli Kontakt aufnehmen.

### Kontakte

Hansruedi Mägli            079 353 24 06  
Isidor Fuchser            079 270 20 78  
Pat Flückiger              079 206 02 69

[hansruedi.maegli@ggs.ch](mailto:hansruedi.maegli@ggs.ch)  
[isidorfuchser@swiss-athletics.ch](mailto:isidorfuchser@swiss-athletics.ch)  
[pat@runningtrainer.ch](mailto:pat@runningtrainer.ch)

## Kadertraining Samstag | Winter 2018/2019

Bitte vor dem Besuch der Kadertrainings die Informationen zu den einzelnen Trainingseinheiten aufmerksam durchlesen. So können wir garantieren, dass alle Athleten/innen optimal von den Trainings profitieren können.  
Die Heimtrainer/innen sind eingeladen den Kadertrainings beizuwohnen.

Tag	Daten	Hürden* 13:30 - 14:30	Sprint* 14:30 - 15:30	Speer 10:30 - 12:30	Weit / Dreisprung oder Hoch * (bis 1.60m) 13:30-14:30	Hoch* (ab 1.60m) 14:45 - 16:00	Stab* 16:00-17:45 nur auf Einladung	Mittel- und Langstrecken 10:00 - 12:00	Wettkämpfe
Sa	27.10.2018	<b>Kick Off NLZ NWS</b>							
Sa	03.11.2018	U16/U18/U20	U18/U20						
Sa	10.11.2018								
Sa	17.11.2018								
Sa	24.11.2018	U16/U18/U20	U18/U20						Stadtlauf
Sa	01.12.2018								
Sa	08.12.2018								
Sa	15.12.2018	<b>1. Kaderzusammenzug Magglingen</b>							
So	16.12.2018	<b>1. Kaderzusammenzug Magglingen</b>							
Sa	22.12.2018	U16/U18/U20	U18/U20						
Sa	29.12.2018								
Sa	05.01.2019								
Fr	11.01.2019	<b>2. Kaderzusammenzug Magglingen (Freitag nur Mehrkampf)</b>							
Sa	12.01.2019	<b>2. Kaderzusammenzug Magglingen (Freitag nur Mehrkampf)</b>							
Sa	19.01.2019								Sprint-, Hürden-, Sprungmeeting
So	20.01.2019								
Sa	26.01.2019								
Sa	02.02.2019								SM Mehrkampf
So.	03.02.2019								SM Mehrkampf
Sa	09.02.2019	U16/U18/U20**	U16/U18/U20**						
So	10.02.2019								
Sa	16.02.2019								SM Aktive
So.	17.02.2019								SM Aktive
Sa	23.02.2019				ev.	ev.	ev.		SM Nachwuchs
So	24.02.2019								SM Nachwuchs
Sa	02.03.2019								
Sa	09.03.2019								
So	10.03.2019								SM Cross
Sa	16.03.2019								
Sa	23.03.2019								SM 10k
Sa	30.03.2019								
Sa	06.04.2019								
Sa	13.04.2019								
Sa	20.04.2019								
Sa	27.04.2019								

	Claudine Müller
	Nicola Gentsch
	Nicola Müller
	Fritz Schmocker

\* vorgängiges Aufwärmen

\*\* Wettkampfvorbereitung (nur für Athlet/innen, welche Hallensaison absolvieren)

## Detailerläuterungen Kadertraining Samstag

### Hürden

Kadertraining	13.30 – 14.30 Uhr	Nur registrierte Kaderathleten/innen U16/U18/U20 des Hürden- oder MK-Kaders
13.00 – 13.30 Uhr selbständiges Einlaufen / Gymnastik (nicht in der Halle)		
Bedingung: Wettkampferfahrung Diese Trainings eignen sich auch sehr gut für Mehrkämpfer[innen].		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainerin: Claudine Müller / 076 435 56 92		

### Sprint

Kadertraining	14.30 – 15.30 Uhr	Nur registrierte Kaderathleten/innen U18/U20 des Sprint- oder MK-Kaders
14.00 – 14.30 Uhr selbständiges Einlaufen / Gymnastik (nicht in der Halle)		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainerin: Claudine Müller / 076 435 56 92		

### Speer

Kadertraining	10.30 – 12.30 Uhr	Dieses Speertraining ist für die Kaderathleten/Innen aller Jahrgänge, aber auch offen ausgeschrieben.
Die Inhalte des Stützpunkttrainings Speer bestehen aus Basisübungen und Techniks Schulung Das Training findet immer draussen statt. Bitte entsprechende Kleidung mitnehmen. Trainingsort ist die Grendelmatte in Riehen.		
Trainer: Nicola Müller 079 568 39 33		

### Mittel- und Langstrecken

Kadertraining	10.00 – 12.00 Uhr	Dieses Lauftraining ist für die Kaderathleten/Innen aller Jahrgänge, aber auch offen ausgeschrieben.
Achtung! Die Termine für das Kadertraining werden laufend aktualisiert ( <a href="http://www.lz-nws.ch">www.lz-nws.ch</a> ).		
Trainingsort ist das Leichtathletikstadion St. Jakob in Basel.		
Trainer: Fritz Schmocker 079 279 32 21		

### Weitsprung / Dreisprung oder Hochsprung (bis 1.60m)

Kadertraining	13:30 – 14:30 Uhr	Nur registrierte Kaderathleten ab U16 auf Einladung des Kadertrainers möglich.
13.00 – 13.30 Uhr selbständiges Einlaufen / Gymnastik (nicht in der Halle)		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainer: Nicola Gentsch 079 630 02 08		



### Hochsprung (ab 1.60m)

Kadertraining	14.45 – 16.00 Uhr	Nur registrierte Kaderathleten ab U16 auf Einladung des Kadertrainers möglich.
14.15 – 14.45 Uhr selbständiges Einlaufen / Gymnastik (nicht in der Halle)		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainer: Nicola Gentsch 079 630 02 08		

### Stabhochsprung

Kadertraining	16.00 – 17.45 Uhr	Nur registrierte Kaderathleten und nur auf Einladung des Kadertrainers möglich.
15.30 – 16.00 Uhr selbständiges Einlaufen / Gymnastik (nicht in der Halle)		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainer: Nicola Gentsch 079 630 02 08		

### Stützpunkt Solothurn

Stützpunkt SO	Zeiten sind mit Hansruedi Mägli abzuklären.	Dieses Training ist für die Kaderathleten/Innen aller Jahrgänge, aber auch offen ausgeschrieben.
Trainingsort ist mit Hansruedi Mägli abzuklären.		
Trainer: Hansruedi Mägli 079 353 24 06 oder hansruedi.maegli@ggs.ch		

## Aktivitäten Mittel- und Langstreckenlauf | Winter 2018/2019

Kalender - Woche	Kadertraining mit Stützpunkt Montag 18.30h bis 20.30h	Kadertraining Mittwoch 18.30h bis 20.30h	Kadertraining mit Stützpunkt Samstag 10.00h bis 12.00h	St. Jakob
				Schützenmatte
				Maggingen
				Wettkämpfe
	Start ins Wintertraining			
43	Montag 22. Oktober	Mittwoch 24. Oktober	Sa 27. Okt NLZ Kick off	28. Oktober 10k & Halbmarathon Luzern
44	Montag 29. Oktober	Mittwoch 31. Oktober	Samstag 03. November	
45	Montag 05. November	Mittwoch 07. November	Samstag 10. November	10. November Langenthal Stadtlauf 11. November Augusta Raurica-Lauf
46	Montag 12. November	Mittwoch 14. November	Samstag 17. November	
47	Montag 19. November	Mittwoch 21. November		24. November Basel Stadtlauf
48	Montag 26. November	Mittwoch 28. November	Samstag 01. Dezember	2. Dezember Allschwil Klausenlauf
49	Montag 03. Dezember	Mittwoch 05. Dezember	Samstag 08. Dezember	8. Dezember Härkingen Klausenlauf
50	Montag 10. Dezember	Mittwoch 12. Dezember	Samstag 15. Dezember	16. Dezember Zürich Silvesterlauf
51	Montag 17. Dezember	Mittwoch 19. Dezember	Samstag 22. Dezember	
52	Weihnachten	Training gemäss individuellem Trainingsplan		
1	Neujahr	Training gemäss individuellem Trainingsplan		
2	Montag 07. Januar	Mittwoch 09. Januar	Samstag 12. Januar Kaderzusammenzug	
3	Montag 14. Januar	Mittwoch 16. Januar	Fr 18. Jan Sa 19. Jan	
4	Montag 21. Januar	Mittwoch 23. Januar		26. Januar Lausanne Nat. Cross 26. & 27. Januar Maggingen C-Meeting
5	Montag 28. Januar	Mittwoch 30. Januar		2. & 3. Februar Maggingen C-Meeting 3. Februar Biel-Benken Cross KM
6	Montag 04. Februar	Mittwoch 06. Februar	Fr 08. Feb Sa 09. Feb	
7	Montag 11. Februar	Mittwoch 13. Februar	Samstag 16. Februar	16. & 17. Februar St. Gallen Hallen-SM
8	Montag 18. Februar	Mittwoch 20. Februar	Samstag 23. Februar	23. & 24. Februar Maggingen Hallen-SM Nachwuchs
9	Montag 25. Februar	Mittwoch 27. Februar	Samstag 02. März	
10	Montag 04. März	Mittwoch 06. März	Samstag 09. März	10. März Chailly s/Montreux Cross SM
11	Fasnacht	Mittwoch 13. März	Samstag 16. März	16. März Birsfelden Wäldlauf
12	Montag 18. März	Mittwoch 20. März	Samstag 23. März	23. März Uster 10k SM
13	Montag 25. März	Mittwoch 27. März	Samstag 30. März	

Daten der Frühlingstrainingslager 2019 | 10. bis 22. April Monte Gordo Portugal | 19. bis 27. April Tenero

## Offene Stützpunkttrainings Samstag | Winter 2018/2019

Das NLZ NWS bietet im Winter offene Stützpunkttrainings an, welche von Athleten/-innen ab dem Jahrgang 2007 besucht werden können. Diese Trainings sind kostenlos und benötigen keine Kaderzugehörigkeit.

Die Disziplinenangebote werden von Kadertrainern/innen des Nationalen Leistungszentrums Nordwestschweiz, aber auch von engagierten Trainerinnen und Trainern der umliegenden Vereine geleitet.

Bis zum Kick-Off wird eine Liste mit den Stützpunktangeboten auf unserer Homepage ([www.llz-nws.ch](http://www.llz-nws.ch)) aufgeschaltet und jeweils fortlaufend ergänzt. Das Angebot soll vielseitig sein und Athleten/innen auch die Möglichkeit geben, neue Disziplinen kennen zu lernen.

Feststehen bereits die Angebote im Bereich Lauf und Speer, welche am Samstag für das Kader, aber auch offen angeboten werden. Diese sind auf den Seiten 12-15 dieser Broschüre ersichtlich.

## Kaderzusammenzüge und Trainingslager

### 1. Kaderzusammenzug vom 15./16. Dezember 2018 / Magglingen

- Gemeinsame An- und Heimreise mit dem Car (Birseck Reisen Arlesheim)
- Das erste Mittagessen vom Samstag nimmt jeder selbst mit. Die restlichen Mahlzeiten nehmen wir im Hotel Bellavista ein.
- Übernachtung im Bellavista, Grand Hotel und Swiss Olympic House
- Trainingsblöcke am Samstagmorgen und Samstagnachmittag
- Trainingsblöcke am Sonntagmorgen und Sonntagnachmittag
- Unkostenbeitrag von 50.- pro Athlet/-in

### 2. Kaderzusammenzug vom 11./12. Januar 2019 / Magglingen

#### **11./12. Januar 2019 (Mehrkampfkader 7-Kampf / 10-Kampf)**

- Gemeinsame An- und Heimreise mit Vereinsbussen
- Alle Mahlzeiten werden im Hotel Bellavista eingenommen.
- Übernachtung im Bellavista
- Trainingsblöcke am Freitagnachmittag und Freitagabend
- Trainingsblöcke am Samstagmorgen und Samstagnachmittag
- Unkostenbeitrag von 50.- pro Athlet/-in

#### **12. Januar 2019 (nur Athleten, welche an einer Hallen – SM starten)**

- Gemeinsame An- und Heimreise mit dem Car (Birseck Reisen Arlesheim)
- Das Mittagessen vom Samstag nimmt jeder selbst mit.
- Trainingsblöcke am Samstagmorgen und Samstagnachmittag
- Unkostenbeitrag von 30.- pro Athlet/-in

### Trainingslager 10. – 22. April 2019 in Monte Gordo, Algarve (Portugal)

Leitung: Fritz Schmocker

Teilnehmer: Laufkader des NLZ NWS ab U18. Bei Platzangebot weitere leistungsstarke Mittel- und Langstreckenläufer/innen.

Flug: Basel – Faro – Basel

Übernachtung: Hotel Alcazar\*\*\*\*

Anmeldeschluss: 15. November 2018

Das Laufkader wird direkt von Fritz Schmocker mit einer detaillierten Ausschreibung informiert.

### NLZ-Frühlingstrainingslager (Mittel- und Langstrecken) 19. – 27. April 2019 in Tenero

Leitung: Fritz Schmocker

Die Ausschreibung erfolgt zu einem späteren Zeitpunkt.

## **Leistungssportförderung (LSF)**

### **Allgemeines zu den Sportklassen (Stellungnahme Swiss Athletics)**

Die Bereitschaft eine Sportklasse zu besuchen wird als Tatbeweis von Investition in den Leistungssport gewürdigt.

Athleten mit hohem Leistungspotenzial und entsprechendem Leistungsnachweis, die in der Förderstruktur von Swiss Athletics erfasst sind, werden bei Bedarf unterstützt, einen Wechsel in eine Spezial- oder Sportklasse zu vollziehen.

Sportpartner der Schule sind in der Sportart Leichtathletik immer die Clubtrainer, nicht die Regionalkader oder die Nationalen Leistungszentren (NLZ).

Das Sportjahr (Nov-Okt) und das Schuljahr (Aug-Jul) sind nicht deckungsgleich. Wenn für einen Sportschuleintritt eine bestimmte Talentcard-Kategorie bedingt wird, welche ein Athlet noch nicht innehat, so wird vom Chef Leistungssport des NLZ NWS ein Potenzialbeurteilungsschreiben erstellt, das die Chancen des Athleten auf die künftige Talentcard einschätzt = meist als Äquivalent für eine Card akzeptiert.

Empfehlungen zum Sportklassen-Eintritt und Potenzialeinschätzungen erstellen die Regionalkader-Chefs oder von ihnen Mandatierte. Nur dort, wo von Schule oder Kanton ausdrücklich der Nationale Verbandsvertreter erfragt ist, wird der Nachwuchschef von Swiss Athletics involviert.

### **Leistungssportförderung BS/BL/SO**

- Sportklassen Gymnasium Bäumlihof oder Liestal
- Sportklasse SEK 1 Bäumlihof oder Muttenz
- Sportklassen WMS Reinach
- Individuallösungen ZBA, FMS, WMS u.a.
- Berufsausbildung für Leistungssportler/innen
- Kantonsschule Solothurn

### **Voraussetzungen**

- Leistungsbereitschaft, Zielsetzung und Eignung der Jugendlichen für Leistungssport
- Swiss Olympic Talents Card  
Prioritäre Berücksichtigung international – national – regional
- Mindestens regionale Spitze in der betreffenden Sportart, Kaderzugehörigkeit regional/national oder Perspektiven für mindestens eine nationale Laufbahn
- Empfehlung vom Chef Leistungssport des NLZ NWS
- Sportlicher Belastungsumfang ca. 10 Stunden / Woche
- Qualitativ überzeugende Strukturen (Sportanlagen, Stützpunkte, qualifizierte Trainer Swiss Olympic)
- Nutzung der Sportfenster (Dienstag und Donnerstag)

### **Informationsveranstaltungen**

27.10.18 Kick-Off (Sportamt BL, Basil Gygax)

01.11.18 Infoabend Leistungssportförderung BL (19 Uhr, Schloss Ebenrain, Sissach)  
**(Vorgängige Anmeldung ist erforderlich)**



## **Sportklassenfenster**

Die Schülerinnen und Schüler der Sportklassen Baselland, Basel-Stadt und Solothurn haben zwei Sportklassenfenster zur Verfügung, in welchen sie von Trainerinnen und Trainer des NLZ NWS betreut werden.

Die Trainingsangebote in Basel decken Sprint, Hürden, Diskus, Kugel, Kraft und Koordination ab, sowie ein auf Mehrkampf ausgerichtetes vielseitiges Training für die jüngeren Kategorien.

Die Sportklassentrainer in Solothurn betreuen die Athletinnen und Athleten vor allem in den Bereichen Kraft, Stabilität und Koordination.

## **Zusatzangebote LSF**

Folgende Zusatzangebote können Athletinnen und Athleten der Leistungssportförderung je nach Kanton in Anspruch nehmen.

- Berufsberatung
- Regeneration
- Mentaltraining
- Ernährungsberatung
- Finanzielle Unterstützung
- CryoCenter Basel
- Sportärztliche Begleitung

Detailliertere Informationen sind auf folgenden Seiten zu finden:

[www.baseltalents.ch](http://www.baseltalents.ch) (Basel)

[www.baselland.ch](http://www.baselland.ch) (Baselland)

[www.so.ch](http://www.so.ch) (Solothurn)

## Medical Partner – Merian Iselin Klinik

### Ziel der Zusammenarbeit

Durch die Zusammenarbeit mit der Merian Iselin Klinik, hat das NLZ einen Partner als führendes Gesundheitszentrum mit Schwerpunkt Orthopädie in der Region Basel. Als moderne Belegarztambulanz bietet die Klinik die Möglichkeit der freien Arztwahl in allen Versicherungsklassen.

Dank permanenter technischer und infrastruktureller Weiterentwicklung zählt die Merian Iselin Klinik zu den modernsten Kliniken der Schweiz.

### Ortho-Notfall

Die Merian Iselin Klinik erweitert mit dem Ortho – Notfall ihr Angebot im Bereich Orthopädie und Traumatologie und bietet dort eine niederschwellige Anlaufstelle an.

In enger Zusammenarbeit mit den Belegärzten der Merian Iselin Klinik gehen erfahrenen Notfallärzte eure Verletzungen und Schmerzen an und stellen in der Folge die Diagnose, um den weiteren Behandlungsweg klar zu definieren.

**Das ORTHO-NOTFALL-Team ist die ganze Woche von 8 – 22 Uhr für euch da.**

Merian Iselin Klinik  
ORTHO-NOTFALL  
Föhrenstrasse 2  
4009 Basel

061 305 14 00  
info@ortho-notfall.ch

## Medical Partner (Leistungsdiagnostik und SPU) - Crossklinik

### Ziel der Zusammenarbeit mit der Crossklinik

Durch die Zusammenarbeit mit der Crossklinik, möchten wir den Athleten/innen des NLZ NWS eine optimale und auf den Leistungssport spezifisch zugeschnittene, sportmedizinische und leistungsdiagnostische Versorgung und Beratung bieten.

### Leistungen der Crossklinik

#### ➤ Sportärztlichen Untersuchungen (SPUS)

Bei dieser einmal jährlich durchgeführten sportmedizinischen Untersuchung (SPU), geht es einerseits darum, allfällige Schwächen des Herz-Kreislauf-Systems bzw. des Bewegungsapparates frühzeitig zu diagnostizieren und andererseits durch Präventivmassnahmen weiteren Verletzungen oder Krankheiten entgegenzuwirken.

Bei der SPU handelt es sich um eine «Von-Kopf-bis-Fuss-Untersuchung», welche die Crossklinik als Swiss Olympic Medical Center nach dem Standard von Swiss Olympic durchführt.

Sie beinhaltet, dass die Sportlerin/der Sportler schon vor der Untersuchung drei Fragebögen (Anamnese, Dopingprävention und Fragebogen spezifisch für Frauen) nach Hause geschickt bekommt, die/er in Ruhe ausfüllen und an uns zurücksenden kann.

Sämtliche Befunde, werden mündlich und schriftlich an den Patienten weitergegeben. Allfällige weitere Abklärungs- und Behandlungsvorschläge werden besprochen und in die Wege geleitet.

Untersuchungen:

- Die gegebenen internistischen sportärztlichen Untersuchungen bei Dr. Andreas Gösele.
- Laborabklärung für Blutuntersuchungen (wird über die KK abgerechnet)

#### **Spezielle Regelungen:**

- **Swiss Starter** und **Swiss Starter Future** bekommen die oben erwähnte Untersuchung von Swiss Athletics bezahlt.
- Athleten/innen von **Sportklassen** und **Sportlerlehre** bekommen die oben erwähnte Untersuchung von der Leistungssportförderung Baselland oder Baselstadt bezahlt.  
(Athleten aus dem Kanton Solothurn und aus dem Kanton Aargau müssen individuell abgeklärt werden.)

➤ **Leistungsdiagnostik**

Die Leistungsdiagnostik stellt jeweils die Basis einer individuellen Trainingssteuerung dar.

Welche Analyse für welchen Sportler geeignet ist, kommt auf die Fragestellung an. Zusammen mit den Sportlern, Trainern und Ärzten wird entschieden, welche Analyse sinnvoll und aufschlussreich ist. Im Anschluss der Tests wird je nach Bedarf über das weitere Vorgehen beraten und diskutiert.

Nachfolgend eine Aufzählung von Analysen in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, die zurzeit in der Crossklinik durchgeführt werden können:

- **SpartaNova:** ein sportarten-, resp. disziplinspezifisches Präventions-screening, zur Vorbeugung von Dysbalancen und Früherkennung von Fehlbelastungen.
- **Laktatstufentest** (Laufband/Rad): Maximaler Ausdauerstest zur Bestimmung der individuellen Trainingszonen.
- **Spiroergometrietest** (Laufband/Rad): Maximaler Ausdauerstest zur Ermittlung der kardiopulmonalen und muskulären Leistungsfähigkeit.
- **Sprungkrafttest:** Messung der Explosivkraft/Schnellkraft auf einer Kraftmessplatte.
- **Isokinetik:** Maximalkrafttest der Beinstrecker/Beinbeuger zur Ermittlung von Seitendifferenzen und Defiziten der Beuger/Strecker.
- **Rumpfkrafttests:** Kraftausdauerstest zur Ermittlung der Rumpfstabilität nach Swiss Olympic.
- **Laufanalysen** inkl. einer evtl. Einlagenversorgung: Biomechanische Bewegungsanalyse mit Physiotests, Fussdruckmessung und Videoaufnahmen (posterior/anterior/lateral) zur Beurteilung des Lauf-/Gangbilds und Ursachenfindung bei Schmerzen.
- **Div. Feldtests** nach Absprache

➤ **Hotline Crossklinik 061 285 10 70**

Speziell für die Leistungssportler und somit auch für die Athleten vom NLZ NWS wird eine Direktwahl eingerichtet. Somit können sich die Athleten bei Ihren Angelegenheiten (Termine abmachen, Fragen, usw.) direkt mit der Abteilung der Sportwissenschaft in Verbindung setzen. Dies soll eine schnelle Kommunikation und Beratung unterstützen und Missverständnisse verhindern.

**Für den Bezug der oben beschriebenen Leistungen muss immer zuerst der Chef Leistungssport (Alain Wisslé) kontaktiert werden. Nachfolgend der korrekte Ablauf.**

## Wie komme ich zu den Leistungen des Medical Partners - Crossklinik

### **1. Telefon an Chef Leistungssport NLZ NWS 079 707 22 11**

Du klärst beim Chef Leistungssport ab, ob und wie du die Leistungen des Medical Partners über das NLZ NWS in Anspruch nehmen kannst.

Du erhältst eine erste Beratung.

### **2. Du erhältst einen Voucher vom Chef Leistungssport (mündlich)**

Der Voucher berechtigt dich, die entsprechende Leistung in Anspruch zu nehmen. Der Chef Leistungssport teilt der Crossklinik mit, dass du dich via Hotline mit ihnen in Verbindung setzen wirst, um einen Termin zu vereinbaren.

### **3. Terminvereinbarung über die Hotline der Crossklinik 061 285 10 70**

Du vereinbarst über die Hotline einen Termin mit der Crossklinik. Die Crossklinik informiert den Chef Leistungssport nachträglich über den Bezug der Leistung. An Drittpersonen werden keine Informationen über die Resultate herausgegeben. Diese unterstehen der ärztlichen Schweigepflicht.



## Kaderlimiten 2018 – weibliche Kategorien

Disziplin	U16W		U18W		U20W		U23W	Frauen
	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998+	1995+
80m	10.55	10.35						
100m			12.90	12.70	12.60	12.50	12.45	12.20
200m			26.60	26.20	25.80	25.60	25.40	25.20
400m			62.50	61.00	60.00	59.50	58.00	57.00
80mH	12.90	12.70						
100mH			15.50	15.20	15.70	15.30	15.00	14.80
400mH			75.00	72.00	68.00	66.00	64.00	62.00
600m	1:44.00	1:43.00	1:42.00	1:41.00	1:40.00	1:39.00	1:38.00	1:36.00
800m			2:26.00	2:24.00	2:22.00	2:20.00	2:18.00	2:16.00
1000m			3:12.00	3:09.00	3:06.00	3:03.00	3:01.00	2:58.00
1500m			5:08.00	5:03.00	4:58.00	4:53.00	4:48.00	4:43.00
2000m	7:15.00	7:09.00	7:03.00	6:56.00	6:49.00	6:42.00	6:35.00	6:28.00
3000m			11:45.00	11:30.00	11:15.00	11:00.00	10:45.00	10:30.00
5000m					19:30.00	19:00.00	18:35.00	18:10.00
10000m					41:20.00	40:20.00	39:25.00	38:25.00
10km Strasse					41:50.00	40:50.00	39:45.00	38:45.00
Halbmarathon					1:31.01	1:29.00	1:26.30	1:24.30
Marathon							3:08.00	3:04.00
2'000m Steeple			7:40.00	7:32.00	07:24.00	7:16.00	7:08.00	7:00.00
3'000m Steeple					11:45.00	11:30.00	11:15.00	11:00.00
Hochsprung	1.55	1.55	1.60	1.63	1.66	1.68	1.70	1.72
Weitsprung	5.20	5.25	5.30	5.40	5.50	5.60	5.70	5.80
Stabhochsprung	2.50	2.70	2.90	3.10	3.30	3.40	3.60	3.80
Dreisprung	9.80	10.00	10.30	10.60	11.00	11.20	11.60	11.80
Kugelstossen	11.00	11.50	11.80	12.20	11.50	11.80	12.20	12.80
Diskuswerfen	29.00	31.00	30.00	32.00	33.00	36.00	37.00	40.00
Hammerwerfen	28.00	31.00	33.00	35.00	30.00	34.00	36.00	38.00
Speerwerfen	34.00	37.00	36.00	37.00	35.00	36.00	38.00	40.00
UBS Kids Cup								
Fünfkampf	3200	3300						
Siebenkampf			4100	4500	4200	4500	4800	5000

Wir behalten uns vor, Athletinnen mit grossem Potential auch ohne erreichte Limite ins Kader des Nationalen Leistungszentrum Nordwestschweiz aufzunehmen. Diese Athleten/innen geniessen die gleichen Rechte und Pflichten wie solche, die über eine Limite die Kaderzugehörigkeit erlangt haben.

## Kaderlimiten 2018 – männliche Kategorien

Disziplin	U16M		U18M		U20M		U23M	Männer
	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998+	1995+
80m	9.80	9.65						
100m			11.60	11.40	11.35	11.20	11.10	11.00
200m			23.50	23.20	23.00	22.80	22.60	22.40
400m			53.00	52.00	51.50	51.00	50.50	49.50
100mH	15.20	14.90						
110mH			15.80	15.50	16.50	15.60	15.50	15.20
400mH					59.00	58.00	57.00	56.00
600m	1:33.00	1:32.00	1:30.00	1:29.00	1:27.00	1:26.00	1:25.00	1:23.00
800m			2:07.00	2:05.00	2:03.00	2:01.00	1:59.00	1:56.00
1000m	2:52.00	2:49.00	2:46.00	2:43.00	2:40.00	2:37.00	2:34.00	2:31.00
1500m			4:25.00	4:20.00	4:15.00	4:10.00	4:05.00	4:00.00
2000m	6:40.00	6:30.00	6:20.00	6:10.00	6:00.00	5:50.00	5:40.00	5:30.00
3000m			10:15.00	10:00.00	9:45.00	9:30.00	9:15.00	9:00.00
5000m					16:40.00	16:15.00	15:50.00	15:25.00
10000m					35:45.00	34:45.00	33:45.00	32:45.00
10km Strasse					36:00.00	35:00.00	34:00.00	33:00.00
Halbmarathon					1:19.00	1:17.00	1:15.00	1:12.30
Marathon							2:43.00	2:37.30
2'000m Steeple			6:57.00	6:47.00	6:37.00	6:27.00	6:17.00	6:08.00
3'000m Steeple					10:15.00	10:00.00	9:45.00	9:30.00
Hochsprung	1.70	1.75	1.80	1.85	1.88	1.91	1.94	2.00
Weitsprung	5.80	6.00	6.25	6.50	6.60	6.70	6.80	6.90
Stabhochsprung	3.10	3.40	3.70	3.90	4.10	4.30	4.50	4.80
Dreisprung	11.50	11.80	12.20	12.50	12.80	13.00	13.25	13.50
Kugelstossen	12.50	13.50	13.00	13.50	13.00	13.50	12.80	13.80
Diskuswerfen	37.00	39.00	37.50	39.00	36.00	38.00	38.00	42.00
Hammerwerfen	32.00	35.00	32.00	35.00	35.00	40.00	38.00	38.00
Speerwerfen	43.00	45.00	47.00	49.00	46.00	48.00	50.00	54.00
UBS Kids Cup								
Sechskampf	3700	4000						
Zehnkampf			5800	6200	5900	6200	6300	6800

Wir behalten uns vor, Athleten mit grossem Potential auch ohne erreichte Limite ins Kader des Nationalen Leistungszentrum Nordwestschweiz aufzunehmen. Diese Athleten/innen geniessen die gleichen Rechte und Pflichten wie solche, die über eine Limite die Kaderzugehörigkeit erlangt haben.

## Kadereinteilung

Athletinnen und Athleten dürfen alle Disziplinenangebote nutzen, für welche sie sich qualifiziert haben (Limite oder Einteilung durch Kadertrainer).

Name	Vorname	Kategorie 2019	Verein	Sprint	Lauf	Hürden	Sprung	Weit	Drei	Hoch	Stab	Wurf	Kugel	Diskus	Hammer	Speer	7-Kampf/10-Kampf	IMK
Adhanom	Abraham	U16M	LC Therwil		X													
Aerni	Tyler	U16M	TV Stein AG									X				X		
Albisser	Celine	U23W	LV Frenke	X	X	X	X	X									X	
Amrein	Matina	U20W	LC Therwil	X														
Amsler	Selina	U20W	LC Therwil	X	X													
Andres	Janina	U18W	Biberist aktiv! Leichtathletik	X														
Anex	Andri	U16M	LAS Old Boys Basel	X								X	X	X				X
Anklin	Patrick	U18M	TV Riehen	X														
Antener	Gian-Andrea	U18M	SC Liestal		X													
Ariis	Stefano	Männer	LC Basel	X														
Asgodom	Hermon	U23M	LAR Binningen		X													
Attenhofer	Eve	U16W	LAS Old Boys Basel															X
Auf der Maur	Priska	Frauen	LC Basel		X													
Bachmann	Daryl	U18M	LAS Old Boys Basel	X			X	X										
Bachmann	Lea	U23W	LAS Old Boys Basel				X				X							
Bader Zignoli	Lucas	U18M	SC Liestal	X								X				X		
Beck	David	U20M	TV Olten				X				X	X	X	X			X	
Beer	Alexandra	Frauen	Biberist aktiv! Leichtathletik			X												
Berger	Noëlle	U18W	LV Frenke	X		X	X	X		X								X
Berger	Céline	U23W	LZ Thierstein			X	X	X		X								X
Berger	Jonas	U18M	LAS Old Boys Basel									X		X	X			
Berthold	Leon	U20M	TV Arlesheim	X	X													
Beugger	Lukas	U23M	LAS Old Boys Basel	X			X	X										
Bidder	Lara	U16W	TV Riehen									X				X		
Bieri	Lea	U16W	LZ Lostorf									X		X				
Binkert	Céline	U18W	TV Riehen									X		X				
Böhler	Melanie	U23W	TV Riehen	X														
Böhm	Emma	U18W	TV Riehen		X													
Borens	Vincent	U18M	TV Arlesheim		X													
Borer	Noah	U16M	LZ Thierstein									X				X		
Born	Amanda	U20W	LC Basel	X														
Bösch	Marco	U23M	TV Arlesheim				X		X	X								
Bossart	Michelle	U16W	LC Fortuna Oberbaselbiet		X													
Brenzikofer	Andrea	U20M	LC Basel		X													
Brügger	Silvan	U16M	TV Zofingen LA															X
Brügger	Ariana	U18W	TV Zofingen LA			X	X			X		X	X				X	
Büchenbacher	Benedikt	Aktiv	LV Frenke															X
Buncak	Bryan	U23M	LAS Old Boys Basel									X			X			



Name	Vorname	Kategorie 2019	Verein	Sprint	Lauf	Hürden	Sprung	Weit	Drei	Hoch	Stab	Wurf	Kugel	Diskus	Hammer	Speer	7-Kampf/10-Kampf	IMK
Burgener	David	U20M	TV Muttenz athletics		X													
Burkhard	Romy	U16W	LV Fricktal				X			X	X							
Burton	Neil	Männer	LC Basel		X													
Castrini	Timo	U20M	TV Länggasse Bern	X														
Cerquone	Luca	U16M	LC Therwil															X
Christen	Irina	U20W	LV Frenke	X			X											
Concu	Jael	U18W	TV Zofingen LA									X				X		
Csontos	Joël	U16M	LAS Old Boys Basel	X		X												X
Curti	Michael	Männer	LC Therwil		X													
Debelic	Elena	U18W	LAS Old Boys Basel		X	X	X	X		X							X	
Debelic	Anna	U20W	LAS Old Boys Basel			X												
Degen	Daria	U20W	SC Liestal		X													
Dieterle	Cédric	U20M	TV Riehen	X														
Dieterle	Céline	U23W	TV Riehen			X												
Döbeli	Simon	U23M	LV Fricktal									X		X				X
Dobmann	Nevin	U20M	LV Fricktal	X														
Dugré	Thomas	U18M	LC Therwil		X													
Dürr	Pirmin	Männer	LC Vaduz									X						
Dürrenmatt	Sibylle	Frauen	LC Basel		X													
Eckardt	Ingrid	U20W	LC Fortuna Oberbaselbiet		X													
Eichenberger	Joshua	U23M	LV Fricktal	X														
El Jaddar	Ahmed	Männer	TV Riehen		X													
Eng	Kristian	U20M	TV Olten	X														
Erni	Judith	U16W	LC Fortuna Oberbaselbiet		X													
Ettlin	Sina	U18W	LV Fricktal				X	X			X							
Fabich	Muriel	U18W	LC Therwil	X		X	X	X				X	X					X
Faedi	Dea	U18M	LC Basel				X		X	X								
Fässler	Ramona	Frauen	LAS Old Boys Basel									X		X				
Feigenwinter	Lena	U16W	LC Fortuna Oberbaselbiet		X													
Fink	Andrea	U23W	TV Welschenrohr		X													
Freda	Laura	U16W	TV Zofingen LA	X			X	X				X	X					
Gaio	Finley	U23M	SC Liestal	X		X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	
Gass	Mischa	U23M	LV Frenke	X		X												
Gotsch	Ana	U18W	LAS Old Boys Basel									X			X			
Gottschalk	Carolin	U23W	LC Basel				X			X								
Grieder	Corinne	Frauen	none		X													
Groh	Alexia	U18W	TV Riehen			X	X			X								
Haberthür	Anna	U18W	LC Therwil			X												
Habtu	Million	U16M	SC Liestal		X													
Häring	Sibylle	U20W	LC Fortuna Oberbaselbiet		X													
Haverland	Vivienne-Lisa	U23W	LC Therwil	X														
Hediger	Nina	U23W	LC Fortuna Oberbaselbiet									X				X		
Heid	Cyrill	U18M	LAS Old Boys Basel									X				X		
Henz	Julian	U16M	LZ Thierstein									X				X		
Heric	Laila	U18W	TV Zofingen LA			X												
Heusser	Lenja	U16W	TV Grenchen			X	X				X	X	X	X				
Hiltmann	Aurel	U20M	SC Liestal		X													



Name	Vorname	Kategorie 2019	Verein	Sprint	Lauf	Hürden	Sprung	Weit	Drei	Hoch	Stab	Wurf	Kugel	Diskus	Hammer	Speer	7-Kampf/10-Kampf	IMK
Hodel	Connie	Frauen	TV Olten									X			X			
Hoenke	Fabienne	U16W	LV Fricktal	X		X	X	X		X								
Holemans	Oscar	U16M	SC Liestal	X			X	X										
Horisberger	Melanie	U18W	LV Frenke		X													
Hossli	Sabrina	U18W	TV Muttenz athletics									X	X	X		X		
Indlekofer	Joel	U18M	TV Riehen		X													
Irmak	Kaan	U23M	LZ Lostorf			X												
Isak	Abel	U18M	TV Riehen		X													
Joseph	Jason	U23M	LC Therwil	X		X												
Jovanovic	Dalibor	U18M	LC Basel	X														
Kähli	Birk	U23M	TV Riehen									X			X		X	
Kähli	Annik	U18W	TV Riehen									X			X			
Kämpf	Aline	U20W	TV Riehen			X						X	X				X	
Kaufmann	Elena	U20W	TV Riehen			X												
Keller	David	Männer	Basel Running Club		X													
Kern	Paula	U23W	TV Muttenz athletics		X													
Koch	Timon	U23M	SC Liestal		X													
Koch	Nemea	U20W	LV Frenke			X												X
Konieczny	Daniel	U18M	TV Riehen	X		X	X	X										
Kouassi	Carlos	U23M	LAS Old Boys Basel				X	X	X									
Kreppke	Jan-Niklas	Männer	LAS Old Boys Basel		X													
Lächele	Lara	U20W	LC Therwil	X	X													
Lalor	Simone	U20W	LAS Old Boys Basel	X														
Lang	Salome	U23W	LAS Old Boys Basel				X			X								
Lang	Shawney	U16W	LC Therwil (ab 1.12.18)		X													
Lang	Shirley	U18W	LC Therwil (ab 1.12.18)		X													
Larbi	Dominic	U16M	LAR Binningen	X														
Lauper	Iris	Frauen	TV Welschenrohr		X													
Lazic	Vanja	U23W	LV Frenke				X											
Leimgruber	Roman	U23M	LV Fricktal	X			X	X										
Leuenberger	Fiona	U20W	LAS Old Boys Basel			X	X	X										
Lirgg	Chris	U20M	LZ Lostorf									X	X	X		X		
Lirgg	Nicola	U23M	LZ Lostorf									X				X		
Loeliger	Tobias	U20M	TV Riehen									X						
Lossin	Ellin	U16W	LC Therwil	X		X												
Lovato	Celina	U16W	LV Frenke	X		X						X	X	X		X		
Marti	Carla	U16W	TV Stein AG									X				X		
Marti	Melvin	U23M	LAR Binningen		X													
Martin	Zora	U16W	SC Liestal		X													
Mauch	Robin	U23M	TV Riehen				X	X										
Mayer	Elisa	U20W	LV Frenke	X			X	X										
Meerstetter	Fabienne	Frauen	LAS Old Boys Basel			X												
Mehr	Larissa	U18W	TV Stein AG									X		X				
Merlo	Danielle	U16W	LC Fortuna Oberbaselbiet		X													
Metzger	Angela	Frauen	LC Frauenfeld				X				X							
Meyer	Severin	U20M	TV Stein AG									X				X		
Meyer	Kevin	Männer	TV Arlesheim	X														





Name	Vorname	Kategorie 2019	Verein	Sprint	Lauf	Hürden	Sprung	Weit	Drei	Hoch	Stab	Wurf	Kugel	Diskus	Hammer	Speer	7-Kampf/10-Kampf	IMK
Michel	Sandro	U23M	LV Fricktal									X	X	X		X		
Miller	Louis	U16M	LAS Old Boys Basel															X
Moore	Thyra	U18W	TV Stein AG				X											
Moore	Dana	U23W	TV Stein AG	X														
Moritz	Lasse	U20M	LV Frenke				X			X								
Müller	Céline	Frauen	LAS Old Boys Basel									X		X				
Müller	Michelle	U23W	LAS Old Boys Basel		X	X												
Müller	Aaron	U16M	LAS Old Boys Basel			X												X
Neumann	Anja	U20W	LZ Thierstein			X												
Niederberger	Céline	U23W	TV Riehen	X	X													
Noé	Nicolas	U18M	LZ Thierstein									X				X		
Oberholzer	Andri	U23M	NET Sport Club LA Amriswil			X	X	X		X	X	X	X	X			X	
Olafsson	Karin	Frauen	TV Riehen									X				X		
Oser	Lisa Maria	U16W	LC Therwil		X													
Ott	Gregori	Männer	LAS Old Boys Basel									X	X	X				
Ouahman	Mouhcine	Männer	LAS Old Boys Basel		X													
Pellet	Luana	U16W	LV Frenke	X			X					X	X	X				X
Perlini	Laura	U18W	LV Fricktal	X		X	X	X										
Pfrommer	Nicolas	U20M	LV Fricktal	X		X	X				X							
Pfüller	Antje	U18W	LC Fortuna Oberbaselbiet		X													
Pichler	Gian	U16M	SC Liestal		X													
Potgeter	Lina	U20W	LAS Old Boys Basel				X	X										
Probst	Livia	U23W	LAS Old Boys Basel									X		X	X			
Probst	Ilona	U23W	LAS Old Boys Basel									X			X			
Rast	Marius	U18M	LAS Old Boys Basel									X	X					
Rauber	Andreas	U23M	STB Leichathletik				X				X							
Reichert	Christina	Frauen	LC Basel		X													
Reimer	Elena	U18W	LC Therwil		X													
Reiser	Amélie	U18W	LAS Old Boys Basel		X		X				X							
Rémy	Jean-Robert	Männer	Stade Geneve									X				X		
Revitt	Ella	U23W	LC Therwil		X													
Rietmann	Fabienne	U20W	LC Basel									X				X		
Ritter	Anja	U18W	LAS Old Boys Basel									X			X			
Ritter	Jan	U20M	LC Basel				X			X								
Riviera	Rebecca	U18W	LAS Old Boys Basel									X			X			
Romano	Johanna	U23W	LAS Old Boys Basel				X	X		X							X	
Roth	Anouk	U16W	Biberisk aktiv! Leichtathletik									X	X					
Roth	Thimo	U18M	TV Riehen	X														
Šagolj	Matteo Ilija	U20M	TV Muttenz athletics		X													
Savioz	Alyssa	U16W	LC Therwil	X		X												
Schaub	Michelle	U20W	LC Basel		X													
Schaub	Carmen	U16W	LGO Oberbaselbiet				X			X								
Schlup	Sina	U16W	LV Frenke									X				X		
Schmutz	Sarina	U20W	LGO Oberbaselbiet				X			X								
Schneeberger	Lisa	U23W	TV Welschenrohr		X													
Schneider	Benjamin	Männer	LAS Old Boys Basel				X											
Schneider	Julia	Frauen	LAS Old Boys Basel				X											



Name	Vorname	Kategorie 2019	Verein	Sprint	Lauf	Hürden	Sprung	Weit	Drei	Hoch	Stab	Wurf	Kugel	Diskus	Hammer	Speer	7-Kampf/10-Kampf	IMK
Schneider	Xenia	Frauen	LC Therwil	X														
Schnyder	Ramon	U23M	LZ Thierstein		X													
Schraner	Mauro	U20M	LV Fricktal									X	X					
Schwarz	Katharina	U16W	LAS Old Boys Basel									X			X			
Setz	Ciara	U18W	LAS Old Boys Basel				X				X							
Sium	Tedros	U20M	TV Riehen		X													
Sorie	Denis	U23M	LC Basel		X													
Spichty	Silvan	U18M	TV Arlesheim	X														
Spiniello	Carol	U18W	LZ Thierstein	X		X												
Sprenger	Lucas	U20M	TV Riehen				X			X								
Steinmann	Matthias	Männer	LV Frenke				X	X										X
Stöcklin	Pascale	U23W	LAS Old Boys Basel				X			X	X							
Strauss	Pia	U23W	LAS Old Boys Basel									X	X	X				
Suter	Delia	U20W	LZ Lostorf									X			X			
Thommen	Kim	U23W	SC Liestal									X				X		
Thüring	Yeshe	U16M	TV Riehen	X		X	X											X
Thüring	Silas	U16M	TV Riehen	X		X	X											
Thürkauf	Marco	Männer	TV Riehen	X			X	X										
Thürkauf	Nicole	U23W	TV Riehen	X		X												
Tirelli	Elischa	U16M	SC Liestal	X														
Tschudin	Oliver	U23M	LC Therwil		X													
Udeh	Uzoma	U18W	LGO Oberbaselbiet									X	X					
Udeh	Naira	U18W	LGO Oberbaselbiet									X	X					
Uhlmann	Noemi	U18W	OLG Biberist SO		X													
Ullmann	Christopher	Männer	LAS Old Boys Basel				X	X										
Vögtli	Rafael	U20M	TV Arlesheim				X			X								X
Vögtli	Lukas	U23M	LC Basel		X													
Vollhardt	Yolanda	U16W	SC Liestal	X								X	X	X				X
von Flüe	Elisa	U16W	LC Therwil			X												X
von Jackowski	Selina	U23W	LAS Old Boys Basel	X		X	X	X										
von Rohr	Svenja	U18W	TV Welschenrohr	X														
von Stokar	Lukas	U23M	Biberist aktiv! Leichtathletik									X		X		X		
von Stokar	Anja	Frauen	Biberist aktiv! Leichtathletik									X			X			
Weigert	Laura	U20W	TV Muttenz athletics	X		X												
Weiser	Joana	U18W	LV Frenke				X	X		X								X
Weiser	Nadja	U20W	LV Frenke			X	X	X		X								X
Wetzel	Chiara	U23W	LAS Old Boys Basel			X												
Wicki	Nils	Männer	LAS Old Boys Basel				X		X									
Wiget	Luisa	U16W	SC Liestal		X													
Wilson	Alex	Männer	LAS Old Boys Basel	X														
Winter	Sandro	U20M	LV Fricktal			X	X				X	X				X		
Winterberg	Joel	U18M	Biberist aktiv! Leichtathletik	X		X												
Wirz	Colin	U23M	SC Liestal									X				X		
Wolf	Vinzenz	U20M	SC Liestal		X													
Wullschleger	Melissa	U16W	Biberist aktiv! Leichtathletik			X						X	X			X		
Wunderlin	Lena	U23W	LV Fricktal		X	X	X	X				X				X	X	
Wunderlin	Lino	U23M	LV Fricktal				X			X								

Name	Vorname	Kategorie 2019	Verein	Sprint	Lauf	Hürden	Sprung	Weit	Drei	Hoch	Stab	Wurf	Kugel	Diskus	Hammer	Speer	7-Kampf/10-Kampf	IMK
Wyss	Ryan	U23M	TV Muttenz athletics	X														
Zanoni	Marina	U18W	LC Therwil			X	X	X		X							X	
Zersenay	Michiel	U23M	TV Riehen		X													
Ziegler	Kathrin	Frauen	LC Basel		X													
Zimmermann	Mia	U20W	LAS Old Boys Basel				X				X							
Zimmermann	Ronja	U23W	LAS Old Boys Basel				X		X									
Zoller	Siegfried	U23M	LAS Old Boys Basel			X												
Zwahlen	Jara	U23W	TV Riehen	X														

Bei dieser Datenmenge kann es vorkommen, dass Athletinnen oder Athleten übersehen wurden und nicht in der Liste erfasst sind.

Bei fehlenden Namen, bitte ich die Heimtrainer mit dem Chef Leistungssport Kontakt aufzunehmen ([alain.wissle@llz-nws.ch](mailto:alain.wissle@llz-nws.ch) oder 079 707 22 11).

## Talent Cards

Das NLZ NWS hat insgesamt 62 Talent Cards (8 nationale, 29 regionale, 25 lokale) erhalten. Dies ist eine klare Steigerung gegenüber dem Vorjahr.

Nachname	Vorname	Verein	Card	Disz. Gruppe
Albisser	Celine	LV Frenke	Elite	Swiss Starters Future - MK
Anex	Andri	LAS Old Boys Basel	Lokal	Regionalkader L - Hürden
Anklin	Patrick	TV Riehen	Regional	Regionalkader R - Sprint
Antener	Gian-Andrea	SC Liestal	Lokal	Regionalkader L - Lauf
Attenhofer	Eve	LAS Old Boys Basel	Lokal	Regionalkader L - MK
Bachmann	Lea	LAS Old Boys Basel	Elite	Swiss Starters Future - Sprung
Bachmann	Daryl	LAS Old Boys Basel	Regional	Regionalkader R - Sprint
Beck	David	TV Olten	Regional	Regionalkader R - MK
Berger	Céline	LZ Thierstein	Lokal	Regionalkader L - MK
Berger	Noelle	LV Frenke	Regional	Regionalkader R - Hürden
Berger	Jonas	LAS Old Boys Basel	Regional	Regionalkader R - Wurf
Berthold	Leon	TV Arlesheim	Regional	Regionalkader R - Lauf
Born	Amanda Rachel	LC Basel	Lokal	Regionalkader L - Sprint
Burgener	David	TV MuttENZ athletics	Regional	Regionalkader R - Lauf
Csontos	Joël	LAS Old Boys Basel	Regional	Regionalkader R - MK
Debelic	Elena	LAS Old Boys Basel	Regional	Regionalkader R - MK
Dieterle	Cédric	TV Riehen	Regional	Regionalkader R - Sprint
Dugré	Thomas	LC Therwil	Lokal	Regionalkader L - Lauf
Eng	Kristian	TV Olten	Lokal	Regionalkader L - Sprint
Fabich	Muriel	LC Therwil	Regional	Regionalkader R - MK
Faedi	Dea	LC Basel	Regional	Regionalkader R - Sprung
Gaio	Finley	SC Liestal	Bronze	Swiss Starters Future - MK
Gottschalk	Carolin	LC Basel	Regional	Regionalkader R - Sprung
Häring	Sibylle	LC Fortuna Oberbaselbiet	National	Swiss Starters Future - Lauf
Heusser	Lenja	TV Grenchen	Regional	Regionalkader R - Sprung
Horisberger	Melanie	LV Frenke	Regional	Regionalkader R - Lauf
Kähli	Annik	TV Riehen	Regional	Regionalkader R - Wurf
Kämpf	Aline	TV Riehen	Lokal	Regionalkader L - MK
Kaufmann	Elena	TV Riehen	Regional	Regionalkader R - Hürden
Koch	Timon	SC Liestal	Lokal	Regionalkader L - Lauf
Konieczny	Daniel	TV Riehen	Lokal	Regionalkader L - Hürden
Kouassi	Carlos	LAS Old Boys Basel	National	Swiss Starters Future - Sprung
Lächele	Lara	LC Therwil	Regional	Regionalkader R - Sprint
Lalor	Simone	LAS Old Boys Basel	Regional	Regionalkader R - Sprint
Lang	Salome	LAS Old Boys Basel	Bronze	Swiss Starters Future - Sprung
Lang	Shirley	TV MuttENZ athletics	National	Swiss Starters Future - Lauf
Lang	Shawney	TV MuttENZ athletics	Regional	Regionalkader R - Lauf
Lirgg	Chris	LZ Lostorf	Lokal	Regionalkader L - Wurf
Mayer	Elisa	LV Frenke	Lokal	Regionalkader L - Sprung
Moritz	Lasse	LV Frenke	Regional	Regionalkader R - Sprung
Müller	Aaron	LAS Old Boys Basel	Lokal	Regionalkader L - MK
Noé	Nicolas	LZ Thierstein	Regional	Regionalkader R - Wurf
Probst	Livia	LAS Old Boys Basel	National	Swiss Starters Future - Wurf
Rast	Marius	LAS Old Boys Basel	Lokal	Regionalkader L - Wurf
Rivera	Rebecca	LAS Old Boys Basel	Regional	Regionalkader R - Wurf
Roth	Thimo	TV Riehen	Regional	Regionalkader R - Sprint
Sagolj	Matteo Ilija	TV MuttENZ athletics	Lokal	Regionalkader L - Lauf
Savioz	Alyssa	LC Therwil	Lokal	Regionalkader L - Sprint

<b>Nachname</b>	<b>Vorname</b>	<b>Verein</b>	<b>Card</b>	<b>Disz. Gruppe</b>
Spichty	Silvan	TV Arlesheim	Regional	Regionalkader R - Sprint
Spiniello	Carol	LZ Thierstein	Regional	Regionalkader R - Hürden
Stöcklin	Pascale	LAS Old Boys Basel	Elite	Swiss Starters Future - Sprung
Suter	Delia	LZ Lostorf	Lokal	Regionalkader L - Wurf
Thüring	Yeshe	TV Riehen	Lokal	Regionalkader L - Hürden
Tirelli	Elischa	SC Liestal	Lokal	Regionalkader L - Sprint
Vögtli	Lukas	LC Basel	Lokal	Regionalkader L - Lauf
Vögtli	Rafael	TV Arlesheim	Lokal	Regionalkader L - Sprung
Weigert	Laura	TV Muttenz athletics	Lokal	Regionalkader L - Sprint
Weiser	Joana	LV Frenke	Lokal	Regionalkader L - MK
Weiser	Nadja	LV Frenke	National	Swiss Starters Future - MK
Winterberg	Joel	Biberist aktiv! Leichtathletik	Regional	Regionalkader R - Hürden
Wolf	Vinzenz	SC Liestal	Regional	Regionalkader R - Lauf
Wullschleger	Melissa	Biberist aktiv! Leichtathletik	Regional	Regionalkader R - Wurf
Wyss	Ryan	TV Muttenz athletics	National	Swiss Starters Future - Sprint
Zanoni	Marina	LC Therwil	Lokal	Regionalkader L - MK
Zimmermann	Ronja	LAS Old Boys Basel	Lokal	Regionalkader L - Sprung
Zoller	Siegfried	LAS Old Boys Basel	National	Swiss Starters Future - Hürden

## Kadertrainerinnen und Kadertrainer 2018/2019



**Alain Wisslé**



**Claudine Müller**



**Nicola Gentsch**



**Anatoli Gordienko**



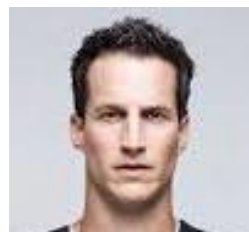
**Fritz Schmocker**



**Valerij Bauer**



**Ursi Jehle**



**Nicola Müller**



**Stephan Neumann**



**Daniela Lachat**



**Isidor Fuchser**



**Pat Flückiger**



**Fabienne Meerstetter**



**Hansruedi Mägli**



## Sponsoren und Partner

Ohne die Unterstützung von Partnern und Sponsoren wäre das Angebot des Nationalen Leistungszentrums Nordwestschweiz (NLZ NWS) nicht realisierbar. Wir möchten uns an dieser Stelle für diese wertvolle Unterstützung in die regionale Leichtathletik bedanken!

### Hauptsponsor und Medical Partner



Die Merian Iselin Klinik für Orthopädie und Chirurgie ist Hauptsponsor des LLZ NWS und gleichzeitig Medicalpartner.

### Partner Leistungsdiagnostik



Die Crossklinik ist Partner im Bereich der Leistungsdiagnostik.

### Swisslos Fonds

Der Swisslos Sportfonds der Kantone Baselland, Basel-Stadt und Solothurn unterstützen das NLZ NWS und damit die Leistungs- und Spitzenleichtathletik der Region Nordwestschweiz im Nachwuchs- und Elitebereich.



### Trägerschaft

Swiss Athletics beauftragt das NLZ NWS mit dem Aufbau, der Förderung und des Betriebs eines Leistungszentrums und unterstützt dieses substanziell.



### Kantonalverbände

Der Leichtathletikverband beider Basel, der Kantonale Leichtathletikverband Solothurn, sowie der Baselbieter Turnverband unterstützen das NLZ NWS.



**Nationales Leistungszentrum Nordwestschweiz  
Im Lohnhof 7  
4051 BASEL**

**[info@llz-nws.ch](mailto:info@llz-nws.ch) / [www.llz-nws.ch](http://www.llz-nws.ch)**