

KADER 2019/2020
KADER 2019/2020

VERGLEICH

VERGLEICH

VERGLEICH

VERGLEICH



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 2019/2020	9
Kaderbetrieb Stützpunkt Solothurn – Winter 2019/2020	11
Kadertraining Samstag - Winter 2019/2020	12
Aktivitäten Mittel- und Langstreckenlauf – Winter 2019/2020	15
Offene Stützpunkttrainings Samstag – Winter 2019/2020	16
Kaderzusammenzüge und Trainingslager	17
Leistungssportförderung (LSF)	18
Medical Partner – Merian Iselin Klinik	20
Medical Partner (Leistungsdiagnostik und SPU) – Crossklinik	21
Aktuelle Projekte – Langhanteltraining	24
Aktuelle Projekte – Förderung Drehwürfe	27
Kaderlimiten 2019 – weibliche Kategorien	28
Kaderlimiten 2019 – männliche Kategorien	29
Kadereinteilung und Card Holders	30
Sponsoren und Partner	34
Kadertrainerinnen und Kadertrainer 2019/2020	35

Vorwort

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 und stehst nun kurz vor dem Eintritt ins Regionalkader des Nationalen Leistungszentrums Nordwestschweiz.

Im 2019 hast du um jeden Zentimeter und jede 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.

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, haben wir dir diese Broschüre zusammengestellt.

Lies alles gut durch, zeig die Broschüre deinen Eltern und besprich die Vorteile eines Kaderbeitritts mit deiner Vereinstrainerin oder deinem Vereinstrainer. 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 den grössten Teil deines Erfolges verantwortlich. 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 das 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 dem Regionalkader anzugehören, musst du dich nur noch registrieren und eine Kadergebühr entrichten, welche dir das Recht gibt, die Kaderangebote zu nutzen.

In dem Sinne freuen wir uns, dich ins Nationalen Leistungszentrum Nordwestschweiz aufzunehmen und begrüssen dich als zukünftiges Kadermitglied.

Alain Wisslé

Chef Leistungssport NLZ NWS

Alain Wisslé – Chef Leistungssport

Als Chef Leistungssport wirke ich mehr im Hintergrund, organisiere den Kaderbetrieb und entwickle das Leistungszentrum weiter. Dabei kann ich auf einen vorausblickenden Vorstand und zwölf erfahrene, bestausgebildete Kadertrainerinnen und Kadertrainer zählen.

Ich möchte mich hier nun der Leichtathletikfamilie (Athleten/innen, Trainer/innen, Vereinen und Eltern) vorstellen, damit ihr über mich und meine Leichtathletikvergangenheit ein wenig Bescheid wisst.

Zu mir persönlich

- 45 Jahre alt
- Verheiratet und Vater von zwei süssen Mädchen
- Eidg. 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
 - Salome Lang (U23-Jahresbestenliste 1. Hochsprung 1.91m, Weitsprung PB 5.90m, 100m PB 12.30s)
 - Michelle Müller (U23-JBL 3. 400mH 59.05, 9. 800m 2:08.92)
 - Ronja Zimmermann (U23-JBL 12. Dreisprung 11.48m)
 - Johanna Romano (U23-JBL 22. Hochsprung 1.65m / PB 1.70m, Weitsprung PB 5.67m, Kugel PB 11.65m, 7-Kampf PB 4550P.)
 - Eva Bachmann (U23 Hochsprung PB 1.58m)
- 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)
 - 2016 Teilnahme ECCC U20
 - 2017 Teilnahme ECCC U20
 - 2017 U23-EM (4. Rang Hochsprung)
 - 2019 U23-EM (11. Rang Hochsprung) / Hallen-EM (Quali Hochsprung)
 - Div. SM-Titel und Podestplätze (Hoch-, Weit- und Dreisprung, 400mH, 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 160 Athletinnen und Athleten registriert, welche insgesamt 24 Vereinen angehören. Nebst zahlreichen Nachwuchssathleten 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 21 Jahren bereits Schweizer Rekordhalter, U23-Europameister und WM Teilnehmer über die 110mH) oder Salome Lang (Hallen EM Teilnehmerin im Hochsprung) – haben den Schritt ins internationale Rampenlicht vollzogen.

Das NLZ NWS deckt sämtliche Disziplinen ab und bietet wöchentlich stattfindende Kadertrainings im Umfang von ca. 70 Stunden an.

Um die Leichtathletik in der Region zu fördern, organisiert das NLZ NWS für alle Athletinnen und Athleten der Region auch kostenlose offene Stützpunkttrainings und lanciert Projekte (Langhanteltraining, Förderung Drehwürfe), welche allen Vereinen offen stehen.

Insgesamt werden jährlich fast 3800 Stunden Training von 12 angestellten Kadertrainern/innen erteilt. Sieben dieser Kadertrainer verfügen entweder über eine Berufs- 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, Aufnahmegesuche für die Sportklassen in den Kantonen Basel-Stadt, Baselland und Solothurn).*
- Medizinische Betreuung durch die Crossklinik
 - *auf eigene Rechnung/Krankenkasse.*
- Leistungstests durch die Crossklinik
 - *Vorgängige Kontaktaufnahme mit dem Chef Leistungssport.*
- Mentaltraining
 - *Sportklassenschüler/innen wenden sich an die Sportämter BS/BL.*
 - *Alle anderen Kaderathleten/innen wenden sich an Ursi Jehle.*
- Vergleichswettkämpfe oder betreute Teilnahme an intern. Meetings
 - *Z.B. Elite-Nachwuchslauf am Stadtlauf*

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

Erst mit der Registrierung gehörst du dem Regionalkader des Nationalen Leistungszentrums Nordwestschweiz an.

Ab Montag, dem 15. Oktober 2019 kannst du dich über unsere Webseite www.nlz-nws.ch für das Kader 2019/2020 registrieren. Für die angeschriebenen Athleten/innen **muss die Registrierung bis zum 30. November 2019 erfolgt sein**. Nur so ist es uns möglich, euch alle wichtigen Informationen zukommen zu lassen.

Pflichten

- Informationspflicht: Regelmässiges Lesen der E-Mails und der NLZ-Website (www.nlz-nws.ch).
- 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.).

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

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 2019/2020

Das Sportklassentraining beginnt ab dem 15.10.2019.

Das Mittel- und Langstreckentraining beginnt ab dem 15.10.2019.

Die übrigen Trainingszeiten sind ab dem 28.10.2019 gültig!

Diese Trainingseinheiten 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	18:00 – 19:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Sprint Basics	18:00 – 19:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Fabienne Meerstetter
Hürden Fortgeschrittene ^{4/8}	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 ⁷	18:00 – 19:45 Uhr	Riehen [Grendelmatte]	Nicola Müller
Weitsprung Basic	19:00 – 20:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Fabienne Meerstetter
Hochsprung bis 1.70m	19:00 – 20:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Hochsprung ab 1.70m	19:45 – 20:45 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch

DIENSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Einlaufen (selbständig), inkl. gem. Hürdenteil	10:15 – 10:45 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Hürden	10:45 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Wurf	10:45 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
U16 – Sportklassen (diverse Disziplinen)	10:45 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Stephan Neumann
Mittel- u. Langstrecken ^{5/6}	19:00 – 20:30 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker André Puschnig

DONNERSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Einlaufen (selbständig), inkl. gem. Hürdenteil	10:15 – 10:45 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Hürden	10:45 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Wurf	10:45 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
U16 – Sportklassen (diverse Disziplinen)	10:45 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Stephan Neumann
Sprungkader ¹	11:00 – 14:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko
Mittel- u. Langstrecken ^{5/6}	19:00 – 20:30 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker André Puschnig

Freitag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mehrkampf ¹	14:00 – 17:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch

SAMSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mittel- u. Langstrecken ^{5/6}	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker André Puschnig
Hürden Fortgeschrittene ²	siehe Kaderprogramm Samstag	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Sprint Fortgeschrittene ²	siehe Kaderprogramm Samstag	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Hochsprung ²	siehe Kaderprogramm Samstag	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Weitsprung ²	siehe Kaderprogramm Samstag	Basel [Schützenmatte]	Fabienne Meerstetter
Stabhochsprung ²	siehe Kaderprogramm Samstag	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Speer ⁶	siehe Kaderprogramm Samstag	Riehen [Grendelmatte]	Nicola Müller

SONNTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
1. Stabhochsprung ³	11:00 – 13:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko
2. Stabhochsprung ⁴	13:30 – 14:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko
Weitsprung/Dreisprung ¹	14:30 – 18:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko

Erläuterungen

¹ Nur auf Einladung.

² Teilnahme nur mit vorheriger Kontaktaufnahme mit Kadertrainer/in.

³ 1. Stabhochsprung mit Höhen von 3.80m – 4.30m (nur auf Einladung).

⁴ 2. Stabhochsprung mit Höhen ab 4.40m (nur auf Einladung).

⁵ Mittel- und Langstrecken bitte beachtet auch das Programm auf www.nlz-nws.ch.

⁶ Das Training wird offen (keine Limite nötig) angeboten.

⁷ Das Speertraining findet am 28.10 / 4.11 / 11.11 / 18.11 auf der Schützenmatte statt.

⁸ Selbständiges Einlaufen

Kontakte

Alain Wisslé	079 707 22 11
Anatoli Gordienko	076 566 92 64
André Puschnig	079 506 23 24
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

alain.wissle@lhz-nws.ch
gordienko.anatoly@gmail.com
a.puschnig@bluewin.ch
claudine.mueller@gmx.net
daniela.lachat@yahoo.com
f.meerstetter@stud.unibas.ch
fschmocker@bluewin.ch
nicola.gentsch@unibas.ch
nicola.mueller@gmx.ch
neumann@svbl.ch
jehle@bluewin.ch

Kaderbetrieb Stützpunkt Solothurn | Winter 2019/2020

Das Sportklassentraining beginnt ab dem 22.10.2019.
Die übrigen Trainingszeiten sind ab dem 29.10.2019 gültig!

Dienstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklassen	08:30 – 10:00 Uhr	Solothurn	Isidor Fuchser
Lauf und Sprint ¹	19:00 – 21:00 Uhr	Welschenrohr	Hansruedi Mägli

Mittwoch

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

Samstag

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

¹ 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
isidorfuchser@swiss-athletics.ch
pat@runningtrainer.ch

Kadertraining Samstag | Winter 2019/2020

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.

Das Programm kann im Laufe der Wintersaison angepasst werden. Die aktuellsten Daten sind auf unserer Homepage (www.nlz-nws.ch) ersichtlich.

Tag	Daten	Hürden* 13:30 - 14:30	Sprint* 14:30 - 15:30	Speer 10:30 - 12:30	Weit / Dreisprung* 13:30-14:30	Hoch 1* (bis 1.70m) 13:30-14:30	Hoch 2* (ab 1.70m) 14:45 - 15:45	Stab* 16:00-17:45 nur auf Einladung	Mittel- und Langstrecken 10:00 - 12:00	Wettkämpfe
Sa	26.10.2019	Kick Off NLZ NWS								
Sa	02.11.2019									
Sa	09.11.2019				nicht def.					
Sa	16.11.2019									
Sa	23.11.2019				nicht def.					
Sa	30.11.2019									Stadtlauf
Fr	06.12.2019	1. Kaderzusammenzug Magglingen								
Sa	07.12.2019									
Sa	14.12.2019									
Sa	21.12.2019				nicht def.					
Sa	28.12.2019									
Sa	04.01.2020									
Fr	10.01.2020	2. Kaderzusammenzug Magglingen (Freitag nur Mehrkampf)								
Sa	11.01.2020									Meeting Zürich
Sa	18.01.2020									Sprint-, Hürden-, Sprungmeeting Basel
So	19.01.2020									Meeting Magglingen
Sa	25.01.2020									Meeting Magglingen
So	26.01.2020				nicht def.					
Sa	01.02.2020									SM Aktive St. Gallen
So	02.02.2020									SM Nachwuchs Magglingen
Sa	08.02.2020									
Sa	15.02.2020									
So	16.02.2020									
Sa	22.02.2020									
So	23.02.2020									
Sa	29.02.2020									
Sa	07.03.2020				nicht def.					SM Cross, Farvagny
Sa	14.03.2020									
Sa	21.03.2020				nicht def.					
Sa	28.03.2020									
Sa	04.04.2020									
Sa	11.04.2020									
Sa	18.04.2020									
Sa	25.04.2020									

	Claudine Müller
	Nicola Gentsch
	Nicola Müller
	Fritz Schmocker
	Fabienne Meerstetter

* 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 (www.nlz-nws.ch).		
Trainingsort ist das Leichtathletikstadion St. Jakob in Basel.		
Trainer: Fritz Schmocker 079 279 32 21 / André Puschnig 079 506 23 24		

Hochsprung (bis 1.70m)

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 1.70m)

Kadertraining	14.45 – 15.45 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		

Weitsprung / Dreisprung

Kadertraining	13:30 – 14:30 Uhr	Nur registrierte Kaderathleten ab U16 auf Einladung der Kadertrainerin möglich.
13.00 – 13.30 Uhr selbständiges Einlaufen / Gymnastik (nicht in der Halle)		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainer: Fabienne Meerstetter 079 265 42 89		

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 2019/2020

Nationales Leistungszentrum Nordwestschweiz Basel Aktivitäten Mittel- und Langstreckenlauf Winter 2019-2020				 NATIONALES LEISTUNGSZENTRUM NORDWESTSCHWEIZ
Kalender - Woche	Kadertraining mit Stützpunkt Dienstag 19.00h bis 20.30h	Kadertraining mit Stützpunkt Donnerstag 19.00h bis 20.30h	Kadertraining mit Stützpunkt Samstag 10.00h bis 12.00h	St. Jakob Anderer Ort Wettkämpfe
42	Dienstag 15. Oktober	Donnerstag 17. Oktober	Samstag 19. Oktober	
43	Dienstag 22. Oktober	Donnerstag 24. Oktober	Samstag 26. Oktober Schützenmatte NLZ Kickoff	27.10. Luzern HAMA Marathon
44	Dienstag 29. Oktober	Donnerstag 31. Oktober	Samstag 02. November	
45	Dienstag 05. November	Donnerstag 07. November		9.11. Langenthal Stadtlauf 10.11. Regensdorf Cross / Augusta Raurica
46	Dienstag 12. November	Donnerstag 14. November	Samstag 16. November	
47	Dienstag 19. November	Donnerstag 21. November	Samstag 23. November	
48	Dienstag 26. November	Donnerstag 28. November	Samstag 30. November	30.11. Basel Stadtlauf
49	Dienstag 03. Dezember	Donnerstag 05. Dezember	Samstag 07. Dezember	8.12. Allschwil Klausenlauf
50	Dienstag 10. Dezember	Donnerstag 12. Dezember	Samstag 14. Dezember	15.12. Zürich Silvesterlauf
51	Dienstag 17. Dezember	Donnerstag 19. Dezember	Samstag 21. Dezember	
52				31.12. Gippingen Stauseelauf
1				
2	Dienstag 07. Januar	Donnerstag 09. Januar	Samstag 11. Januar KZZ Magglingen	
3	Dienstag 14. Januar	Donnerstag 16. Januar	Freitag 17.1. Magglingen Samstag 18. Januar	
4	Dienstag 21. Januar	Donnerstag 23. Januar	Samstag 25. Januar	25. & 26. Jan Magglingen Bieler-Meeting
5	Dienstag 28. Januar	Donnerstag 30. Januar	Samstag 01. Februar	1. & 2. Feb. Magglingen Berner Meeting 1. Feb. Lausanne Nat. Cross
6	Dienstag 04. Februar	Donnerstag 06. Februar	Freitag 7.2. Magglingen Samstag 8. Februar	
7	Dienstag 11. Februar	Donnerstag 13. Februar	Samstag 15. Februar	15. & 16. Feb. St. Gallen Hallen-SM
8	Dienstag 18. Februar	Donnerstag 20. Februar	Samstag 22. Februar	22. & 23. Feb. Magglingen Hallen-SM Nachwuchs
9	Dienstag 25. Februar	Donnerstag 27. Februar	Samstag 29. Februar	29. Februar Bremgarten Reusslauf
10	Fasnacht	Donnerstag 05. März	Samstag 07. März	7. März Farvagny Cross-SM
11	Dienstag 10. März	Donnerstag 12. März	Samstag 14. März	
12	Dienstag 17. März	Donnerstag 19. März	Samstag 21. März	
13	Dienstag 24. März	Donnerstag 26. März	Samstag 28. März	
14	Dienstag 31. März	Donnerstag 02. April		4. April Basel Birslauf
Provisorisches Datum NLZ - Frühlingstrainingslager Portugal: 4. April bis 18. April 2020				
Kadertrainer Mittel- und Langstreckenlauf: Fritz Schmocker 079 279 32 21 fschmocker@bluewin.ch				Aktualisiert am 16.08.2019

Offene Stützpunkttrainings Samstag | Winter 2019/2020

Das NLZ NWS bietet im Winter offene Stützpunkttrainings an, welche von Athleten/-innen ab dem Jahrgang 2008 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.nlz-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 6./7. Dezember 2019 / Magglingen

- Gemeinsame An- und Heimreise mit dem Car (Birseck Reisen Arlesheim)
- Das erste Mittagessen vom Freitag nimmt jeder selbst mit. Die restlichen Mahlzeiten nehmen wir im Hotel Bellavista ein.
- Übernachtung im Bellavista, Grand Hotel und Swiss Olympic House
- Trainingsblöcke am Freitagnachmittag
- Trainingsblöcke am Samstagmorgen und Samstagnachmittag
- Unkostenbeitrag von 30.- pro Athlet/-in

2. Kaderzusammenzug vom 10./11. Januar 2020 / Magglingen

10./11. Januar 2020 (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 30.- pro Athlet/-in

11. Januar 2020 (nur Athleten, welche an einer Hallen – SM starten)

- Gemeinsame An- und Heimreise mit dem Car (Birseck Reisen Arlesheim)
- Das Mittagessen wird im Hotel Bellavista eingenommen.
- Trainingsblöcke am Samstagmorgen und Samstagnachmittag
- Unkostenbeitrag von 15.- pro Athlet/-in

Provisorisch: Trainingslager 4. – 18. April 2020 in Portugal

Leitung: Fritz Schmocker

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

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

NLZ-Frühlingstrainingslager (Mittel- und Langstrecken) in Tenero

Die Ausschreibung erfolgt zu einem späteren Zeitpunkt.

Kaderzusammenzüge Hammerwurf

Das Hammerwurfkader wird direkt von Daniela Lachat mit einer detaillierten Ausschreibung informiert.

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 ist das Nationalen Leistungszentrum Nordwestschweiz.

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 Bäumlhof oder Liestal
- Sportklasse SEK 1 Bäumlhof 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

- 26.10.19 Kick-Off NLZ NWS (Sportamt BS, Sandro Penta)
- 07.11.19 Infoabend Leistungssportförderung BL
(19.30 – 20.45 Uhr, Coop Tagungszentrum MuttENZ)
(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 (Basel)

www.baselland.ch (Baselland)

www.so.ch (Solothurn)

Medical Partner – Merian Iselin Klinik

Ziel der Zusammenarbeit

Seit dem 1. Oktober 2013 ist die Merian Iselin Klinik als anerkanntes Swiss Olympic Medical Center Medicalpartner des Nationalen Leistungszentrums Nordwestschweiz und damit für die Übernahme der sportmedizinischen Betreuung des NLZ NWS zuständig.

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 Belegarztklinik 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.

Athletinnen und Athleten des NLZ NWS melden sich bei einem Notfall oder bei einer Verletzung beim Empfang mit der Mitteilung, dass sie Athlet(in) des Stützpunkts sind.

Merian Iselin
Klinik für Orthopädie und Chirurgie
Föhrenstrasse 2
4009 Basel

061 305 11 11
info@merianiselin.ch

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 63 (Frau Michelle Menzi)**

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 63

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.

Aktuelle Projekte - Langhanteltraining

Zielsetzung des Projekts

- Interessierte Leichtathletiktrainer aus dem NLZ-Gebiet sollen das nötige Rüstzeug erhalten, damit sie befähigt werden mit ihren Athleten die klassischen Übungen aufzubauen und zwecks Maximalkraftsteigerung im Training zu planen und korrekt anzuwenden.
- Der Trainer steht im Zentrum. Es geht explizit um den Know-How-Transfer zu den Trainern in Form von mehreren Massnahmen; nicht um ein Betreuen/Mitbetreuen von Athleten.
- Es sollen nicht nur einmalige Veranstaltungen angeboten werden, sondern die Möglichkeit von Follow-ups bis zur Outdoor-Saison angeboten werden, um Kontinuität der Massnahme zu gewährleisten

Angebot



1) Einführungsveranstaltung am SA 26. Oktober 2019 in Basel

Ziel ist eine Einführung in die wichtigsten Punkte zu Technik, Methodik und Planung des Langhanteltrainings. Die Veranstaltung ist zweigeteilt; es können nur ein oder auch beide Veranstaltungsteile besucht werden:

Thema 1 (9:00-10:30)

Wie können Leichtathleten körperlich und motorisch auf spätere Belastungen mit der Langhantel langfristig vorbereitet werden? Wie sehe ich, ob mein Athlet bereit ist, mit der Langhantel zu arbeiten? In welchem Alter soll man womit beginnen? All diese und viele weitere Fragen möchten wir im ersten Block thematisieren und beantworten.

Thema 2 (10:40-12:15)

Kniebeuge, Lastheben sowie Bankdrücken/Bankziehen. In diesem Teil wird der Weg von reinen „Besenstiel-Übungen“ via Üben mit leerer Hantelstange bis zu moderaten Trainingsgewichten um die 30kg mit Hilfe geeigneter Aufbauübungen thematisiert. Sofern die Zeit reicht, versuchen wir ausserdem die wesentlichsten Technikgrundlagen der Leistungsübungen Reißen und Umsetzen zu erarbeiten.



2) Langhanteltrainer on tour: Beratungs-Visiten in euren Clubs

Interessierte Clubs können den Projektleiter nach Hause in den eigenen Kraftraum bestellen. Die Themen und Zielsetzungen dieser ca. 2-3 stündigen Visiten werden zusammen mit dem Projektleiter vereinbart. Hier geht es um Coach-to-Coach Kurse, wo Athlet und Trainer mit dem Projektleiter zusammen an den Problemen im Kraft- oder Techniktraining im eigenen Klub arbeiten.



3) Follow-up Abend-Vertiefungskurse „Coach & Athlete“

Drei Donnerstag-Abendkurse 19:00-21:30 ab Dezember in Basel. Möglichst immer Trainer + 1 Athlet im Kurs.

Voraussichtliche Daten

12. Dezember: Technikvertiefung Kniebeugen + Trainingsplanung Kraft
9. Januar: Technik Lastheben/Kreuzheben + Bankdrücken/Bankziehen
5. März: Vertiefungskurs Reißen und Umsetzen



4) Korrektur-Service

Video per WhatsApp oder Mail an den Projektleiter schicken und Korrekturmassnahmen erhalten

Die Ausbildung wird auf Basis des Swiss Athletics Ausbildungslehrmittels „**Athletiktraining Langhantel**“ vermittelt. Dieses kann im Shop von swiss-athletics.ch unter /Trainerbulletins erworben werden (Member: CHF 20.-).

Leitung: Isidor Fuchser, Leichtathletik-Experte im Ausbildungsteam Swiss Athletics, Zertifikatstrainer Langhantel, Swiss Olympic

Aktuelle Projekte – Förderung Drehwürfe

„Meili geht aufs Land“

Was will das Pilotprojekt?

Wir vermuten, dass unter den jungen Nachwuchsathletinnen und -athleten der Region viele Talente schlummern – Talente, die sich für Rotationsbewegungen begeistern liessen und dies auch hervorragend können. Nur leider werden diese Bewegungen selten geübt, so dass diese Talente nie wirklich erkannt werden. Dies möchten wir ändern: Daniel Louis Meili wird in enger Absprache mit den Vereinstrainern der Region Sichtungstrainings durchführen, um genau diese Talente aufzuspüren. Anschliessend – wenn Interesse besteht – wird Daniel diese Jugendlichen zusammen mit ihren Heimtrainern fördern und nächste Saison auch an Wettkämpfe begleiten.

An wen richtet sich dieses Angebot?

Dieses Angebot steht ALLEN Leichtathletinnen und -athleten der Region offen, insbesondere den Jahrgängen 2004, 2005 und 2006. Sie müssen nicht bereits Mitglied des NLZ sein, sie müssen nicht einmal eine Lizenz haben – dieses Angebot ist bewusst niederschwellig, weil sich Talente sonst nicht finden lassen.

Das Angebot richtet sich aber auch an alle Heimtrainer der Region, die mehr über Rotationswürfe wissen möchten und bereit wären, die Talente in ihrem Verein zu betreuen. Daniel kommt dann regelmässig vorbei und hilft mit, das Training erfolgreich zu gestalten.

Wer ist Daniel Louis Meili?

Daniel wurde 1985 Schweizer Meister im Hammerwerfen und hat daraufhin bis 1993/94 das Schweizer Hammerwurfkader geleitet – er hat es von Grund auf neu aufgebaut, hat mit jungen Nachwuchsathleten begonnen, und nach einigen Jahren mehrere Athleten auf eine Weite von über 70 m gebracht. (Sein bester Athlet aus Basel, Oliver Sack, ist von 1988 bis 1994 sieben Mal Schweizer Meister geworden und hat drei Mal an der Universiade teilnehmen können.) Gleichzeitig hat Daniel das Hammerwerfen der Frauen angeschoben und massgebend gefördert.

Vor einigen Jahren ist Daniel als Trainer zurückgekommen und hat mit Athletinnen und Athleten des TV Riehen und der Old Boys Basel an den Nachwuchs-Schweizermeisterschaften auf Anhieb ein Dutzend Goldmedaillen geholt. Daniel ist der Meinung, dass gesunder Wettbewerb das beste Mittel ist, um das Training und somit die Wettkampfergebnisse zu verbessern. Darum bietet er sein Erfahrungswissen allen Interessierten aus der Region an. – Mehr zu Daniel erfährst Du unter www.meili.ch

Wo liegen die Grenzen dieses Projektes?

Dieses Pilotprojekt ist, wie der Name, sagt ein Versuch, wie es ihn bisher noch nie gegeben hat. Wir möchten mit einfachen Massnahmen die Trainingsarbeit in der Region verbessern und Jugendliche ansprechen, die im Rennen oder Springen vielleicht nicht so gut sind, aber bei den (Rotations-)Würfen unerwartete Qualitäten zeigen. Auch die gehören zur Leichtathletik.

Daniels Zeitbudget ist begrenzt, aber durch geschicktes Zusammenarbeiten lassen sich vielleicht Trainingsgruppen bilden, die später gemeinsam trainieren und sich gegenseitig anspornen. Die Grenzen bilden wie so oft die Möglichkeiten, wo diese Disziplin ausgeübt werden kann. Daniel versucht aber vor Ort die Situation zu verstehen und zu verbessern – wo Talente sind, gibt es auch Lösungen.

Auch Hallentrainings sind möglich – Daniel wird das Equipment zunächst mitbringen, danach kann man es relativ einfach selbst herstellen. Eigene Wurfhämmer oder eine Wurfanlage mit Netzen etc. sind nicht zwingend; eine Halle oder ein Hartplatz sowie einige (alte) Medizinbälle genügen schon!

Ansonsten sind diesem Projekt keine Grenzen gesetzt – es wäre einfach schön, wenn einige Jugendliche aus der Region im September 2019 an den Schweizermeisterschaften der U16/U18 teilnehmen und ihr Talent dort zeigen könnten.

Wann beginnen die ersten Sichtungstrainings?

Die ersten Termine können sofort vereinbart werden – einfach eine E-Mail mit Datumsvorschlägen an Daniel senden! (Dr Schnäller isch dr Gschwinder.)

Ideal wären ganz normale Trainings, die mit den Jugendlichen in den Vereinen sowieso durchgeführt werden. Daniel kommt mit seinem Equipment vorbei und gestaltet ca. eine Stunde. Alle Jugendlichen können nach einem gründlichen Einwärmen mitmachen, und danach geht das Training ganz normal weiter. Im Anschluss daran sitzt Daniel mit den Trainern zusammen und bespricht die Resultate.

Wo gibt es weitere Informationen?

Alain Wissle und Daniel Louis Meili stehen für weitere Auskünfte gerne zur Verfügung.

Alain: alain.wissle@llz-nws.ch

Daniel : welcome@meili.ch oder SMS an 078 740 40 25, Daniel ruft gerne zurück.

Kaderlimiten 2019 – weibliche Kategorien

Disziplin	U16W		U18W		U20W		U23W	Frauen
	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999+	1996+
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 2019 – männliche Kategorien

Disziplin	U16M		U18M		U20M		U23M	Männer
	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999+	1996+
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 und Card – Holders

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

Kader 2020	Name	Vorname	Kategorie	Verein	LSF	Swiss Starters	Swiss Starters Future	Cards	Sprint	Lauf	Hürden	Weit	Drei	Hoch	Stab	Kugel	Diskus	Hammer	Speer	7 Kampf/10 Kampf	MK
K	Adhanom	Abraham	U18M	LC Therwil						X											
K	Albisser	Celine	Frauen	LV Frenke				E	X	X	X	X								X	
K	Amrein	Matina	U23W	LC Therwil					X												
K	Amsler	Selina	U20W	LC Therwil					X	X											
K	Anex	Andri	U16M	LAS Old Boys Basel	X			R			X						X				
K	Anklin	Patrick	U18M	TV Riehen	X			R	X			X									
K	Antener	Gian-Andrea	U18M	SC Liestal	X			L		X											
K	Asgodom	Hermon	Männer	LAR Binningen						X											
K	Attenhofer	Eve	U16W	LAS Old Boys Basel	X			R	X		X	X									X*
K	Auf der Maur	Priska	Frauen	LC Basel						X											
V	Augsburger	Alyssa	U18W	TV Zofingen LA															X		
K	Bachmann	Lea	Frauen	LAS Old Boys Basel			X	E							X						
K	Bachmann	Daryl	U20M	LAS Old Boys Basel				L	X												
K	Barrière	Dominique	U18W	Faustball	X			N													
K	Beck	David	U20M	TV Olten	X			R							X	X	X		X	X	
K	Berger	Jonas	U20M	LAS Old Boys Basel				L									X	X			
K	Berger	Noëlle	U18W	LV Frenke				R	X		X									X	
K	Berger	Céline	U23W	LZ Thierstein							X			X							
K	Berthold	Leon	U23M	TV Arlesheim				R		X											
K	Beugger	Lukas	Männer	LAS Old Boys Basel								X									
K	Beyl	Marion	U20W	LC Therwil						X											
K	Bieri	Lea	U18W	LZ Lortorf													X				
K	Binkert	Céline	U20W	TV Riehen													X				
K	Böhm	Emma	U18W	TV Riehen						X											
K	Borens	Vincent	U18M	LAS Old Boys Basel						X											
K	Born	Amanda	U20W	LC Basel	X			L	X												
K	Bösch	Marco	U23M	TV Arlesheim								X	X	X							
K	Bossart	Michelle	U18W	LC Fortuna Oberbaselbiet						X											
K	Brenzikofer	Andrea	U20M	LC Basel						X											
K	Brügger	Silvan	U18M	TV Zofingen LA							X	X			X		X				X*
V	Brügger	Ariana	U18W	TV Zofingen LA							X			X		X				X	
S	Büchenbacher	Benedikt	Männer	LV Frenke																X	
K	Buncak	Bryan	Männer	LAS Old Boys Basel														X			
K	Burgener	David	U23M	LC Basel				R	X	X											
K	Burkhard	Romy	U18W	LV Fricktal										X	X						
K	Burton	Neil	Männer	LC Basel						X											
K	Castrini	Sveva	U18W	STV Bettlach							X										
K	Castrini	Timo	U20M	TV Länggasse Bern	X		X	N	X												
K	Cerquone	Luca	U18M	LC Therwil					X												
V	Christen	Irina	U20W	LV Frenke	X				X			X									
K	Cook Gomez	Claudia	U18W	LAS Old Boys Basel						X											
V	Csontos	Joël	U16M	LAS Old Boys Basel	X			L	X		X										
K	Curti	Michael	Männer	LC Therwil						X											



Kader 2020	Name	Vorname	Kategorie	Verein	LSF	Swiss Starters	Swiss Starters Future	Talent Card	Sprint	Lauf	Hürden	Weit	Drei	Hoch	Stab	Kugel	Diskus	Hammer	Speer	7 Kampf/10 Kampf	MK	
K	Dahinden	Claudio	U18M	LC Basel				R		X												
K	Debelic	Elena	U18W	LAS Old Boys Basel	X		X	N	X		X	X		X							X	
V	Debelic	Anna	U20W	LAS Old Boys Basel							X											
V	Degen	Daria	U23W	LC Fortuna Oberbaselbiet						X												
K	Dieterle	Cédric	U23M	TV Riehen				R	X													
V	Döbeli	Simon	Männer	LV Fricktal													X				X	
K	Dobmann	Nevin	U23M	LV Fricktal					X													
K	Dugré	Thomas	U18M	LC Therwil				L		X												
V	Dürr	Pirmin	Männer	LC Vaduz												X						
V	Dürrenmatt	Sibylle	Frauen	LC Basel						X												
K	Eckardt	Ingrid	U20W	LC Fortuna Oberbaselbiet						X												
V	Eichenberger	Joshua	U23M	LV Fricktal					X													
K	El Jaddar	Ahmed	Männer	TV Riehen						X												
K	Eng	Kristian	U20M	TV Olten				L	X													
K	Erni	Judith	U18W	LC Fortuna Oberbaselbiet				L		X												
K	Ettlin	Sina	U18W	LV Fricktal					X						X							
K	Fabich	Muriel	U20W	LC Therwil	X			R	X		X					X					X	
K	Faedi	Dea	U18M	LC Basel	X			R						X								
K	Feigenwinter	Lena	U18W	LC Fortuna Oberbaselbiet						X												
K	Fischer	Yannick	U23M	TV Riehen															X			
K	Fordyce	Alie	Frauen	LAS Old Boys Basel						X												
K	Freda	Laura	U18W	TV Zofingen LA								X					X		X		X*	
K	Gaio	Finley	U23M	SC Liestal			X	B	X		X	X		X	X	X	X		X	X		
K	Gass	Mischa	Männer	LV Frenke							X											
K	Gnägi	Tobias	U20M	Biberist aktiv! Leichtathletik												X	X					
K	Gotsch	Ana	U20W	LAS Old Boys Basel														X				
K	Gottschalk	Carolin	U23W	LC Basel										X								
K	Groh	Alexia	U18W	TV Riehen									X	X								
K	Haberthür	Anna	U18W	LC Therwil							X											
K	Habtu	Million	U16M	SC Liestal				R		X												
K	Häring	Sibylle	U23W	LC Fortuna Oberbaselbiet			X	N		X												
V	Haverland	Vivienne-Lisa	U23W	LC Therwil					X													
V	Heric	Laila	U18W	TV Zofingen LA							X											
K	Heusser	Lenja	U18W	TV Grenchen	X			R			X			X		X	X				X*	
K	Hiltmann	Aurel	U23M	SC Liestal						X												
K	Hinden	Nils	U20M	LV Fricktal						X												
K	Hodel	Connie	Frauen	TV Olten														X				
K	Hoenke	Fabienne	U18W	LV Fricktal	X				X		X	X										X*
K	Horisberger	Melanie	U18W	LC Basel				R	X	X												
K	Hoti	Robert	U18M	TV Riehen	X				X													X*
K	Indlekofer	Joel	U20M	TV Riehen				R		X												
V	Irmak	Kaan	U23M	LZ Lostorf						X												
K	Isak	Abel	U20M	TV Riehen						X												
K	Jakeman	John	Männer	LAS Old Boys Basel					X													
K	Jones	Jasper	U18M	LZ Thierstein				L	X													
K	Joseph	Jason	U23M	LC Therwil	X	X		B	X		X											
V	Jovanovic	Dalibor	U18M	LC Basel					X		X	X										
V	Kähli	Birk	U23M	TV Riehen																	X	
K	Kämpf	Aline	U23W	TV Riehen				L			X	X							X	X		
V	Keller	David	Männer	Basel Running Club						X												
V	Koch	Timon	U23M	SC Liestal						X												



Kader 2020	Name	Vorname	Kategorie	Verein	LSF	Swiss Starters	Swiss Starters Future	Talent Card	Sprint	Lauf	Hürden	Weit	Drei	Hoch	Stab	Kugel	Diskus	Hammer	Speer	7 Kampf/10 Kampf	MK
V	Koch	Nemea	U20W	LV Frenke							X									X	
V	Konieczny	Daniel	U18M	TV Riehen	X			L	X		X	X									
K	Kouassi	Carlos	U23M	LAS Old Boys Basel	X		X					X	X								
K	Kreppke	Jan-Niklas	Männer	LAS Old Boys Basel						X											
K	Küttel	Jamina	U18W	LV Fricktal											X						
K	Lächele	Lara	U20W	LC Therwil				L	X	X											
K	Lalor	Simone	U20W	LAS Old Boys Basel				R	X												
K	Lang	Shirley	U20W	LC Therwil			X	N		X											
K	Lang	Shawney	U18W	LC Therwil					X												
K	Lang	Salome	Frauen	LAS Old Boys Basel		X		B						X							
K	Larbi	Dominic	U16M	LAR Binningen				R	X		X	X									
V	Lauper	Iris	Frauen	TV Welschenrohr						X											
K	Leuenberger	Fiona	U20W	LAS Old Boys Basel					X	X											
K	Licci	Daniele	U16M	TV Riehen				L						X							
K	Lirgg	Chris	U23M	LZ Liestal				L								X	X		X		
K	Lirgg	Nicola	U23M	LZ Liestal															X		
K	Loeliger	Tobias	U23M	TV Riehen															X		
K	Marti	Melvin	U23M	LAR Binningen						X											
K	Martin	Zora	U16W	SC Liestal				L		X											
V	Mayer	Elisa	U20W	LV Frenke				L	X			X									
V	Mehr	Larissa	U18W	TV Stein AG													X				
K	Michel	Sandro	Männer	LV Fricktal												X	X		X		
K	Michiel	Zersenay	U23M	TV Riehen						X											
K	Michiel	Josief	U18M	TV Riehen						X											
K	Miller	Louis	U18M	LAS Old Boys Basel							X				X						
K	Miscovik	Marco	Männer	LAS Old Boys Basel							X										
K	Moore	Thyra	U20W	TV Stein AG	X								X								
K	Moritz	Lasse	U20M	LV Frenke				R						X							
K	Müller	Michelle	Frauen	LAS Old Boys Basel					X	X	X										
K	Müller	Aaron	U18M	LAS Old Boys Basel	X			L			X	X					X				X*
S	Mwachiru	Daniel	U20M	LAS Old Boys Basel					X												
K	Niederberger	Céline	U23W	TV Riehen					X												
K	Noé	Nicolas	U18M	LZ Thierstein	X			R											X		
K	Oberholzer	Andri	Männer	NET SC Leichtathletik Amriswil			X	B												X	
K	Ohnmacht	Tim	U23M	TV Arlesheim					X												
K	Oser	Lisa Maria	U16W	LC Therwil						X											
K	Ott	Gregori	Männer	LAS Old Boys Basel												X	X				
K	Perlini	Laura	U20W	LV Fricktal					X			X									
K	Pfleiderer	Gideon	U18M	TV Riehen							X										
K	Pfrommer	Nicolas	U20M	LV Fricktal					X	X					X						
K	Pfüller	Antje	U20W	LC Fortuna Oberbaselbiet						X											
V	Potgeter	Lina	U20W	LAS Old Boys Basel							X										
K	Probst	Livia	U23W	LAS Old Boys Basel			X										X	X			
K	Probst	Ilona	Frauen	LAS Old Boys Basel														X			
K	Rast	Marius	U20M	LAS Old Boys Basel				L								X					
K	Reimer	Elena	U18W	LC Therwil					X	X	X										
K	Retzius	Lene	Frauen	LAS Old Boys Basel											X						
K	Revitt	Ella	U23W	LC Therwil						X											
K	Rietmann	Fabienne	U20W	LC Basel															X		
K	Ritter	Jan	U23M	LC Basel										X							
K	Riviera	Rebecca	U18W	LAS Old Boys Basel				L										X			



Kader 2020	Name	Vorname	Kategorie	Verein	LSF	Swiss Starters	Swiss Starters Future	Talent Card	Sprint	Lauf	Hürden	Weit	Drei	Hoch	Stab	Kugel	Diskus	Hammer	Speer	7 Kampf/10 Kampf	MK
V	Romano	Johanna	U23W	LAS Old Boys Basel								X		X						X	
K	Roth	Anouk	U18W	Biberist aktiv! Leichtathletik												X					
K	Roth	Thimo	U18M	TV Riehen				R	X												
K	Ruder	Ludwig	Männer	LC Basel						X											
V	Šagolj	Matteo Ilija	U20M	TV Muttenz athletics	X				X												
K	Sankieme	Norina	U20W	TV Riehen									X								
K	Savioz	Alyssa	U18W	LC Therwil				R			X										
K	Schaub	Michelle	U23W	LC Basel						X											
K	Schaub	Carmen	U16W	LGO / TV Gelterkinden				L			X	X		X							
K	Schlup	Sina	U18W	LV Frenke															X		
K	Schneider	Lou	U18M	LC Therwil						X											
K	Schneider	Benjamin	Männer	LAS Old Boys Basel							X										
K	Schneider	Julia	Frauen	LAS Old Boys Basel							X										
K	Schneider	Xenia	Frauen	LC Therwil					X												
V	Schnyder	Ramon	Männer	LZ Thierstein						X											
K	Schraner	Mauro	U23M	LV Fricktal												X					
K	Schwarz	Katharina	U18W	LAS Old Boys Basel				L										X			
V	Setz	Ciara	U20W	LAS Old Boys Basel											X						
K	Sium	Tedros	U23M	TV Riehen						X											
K	Smieskova	Paulina	U18W	LAS Old Boys Basel				R	X		X										
S	Sotra	Richard	U20M	LAS Old Boys Basel							X										
K	Spichty	Silvan	U18M	TV Arlesheim	X			R	X												
V	Spiniello	Carol	U20W	LZ Thierstein	X			R	X		X										
K	Stanek	Tim	U18M	LV Fricktal					X						X						
K	Steinmann	Matthias	Männer	LV Frenke					X			X								X	
K	Stöcklin	Pascale	Frauen	LAS Old Boys Basel			X	E							X						
K	Strauss	Pia	Frauen	LAS Old Boys Basel												X	X				
K	Studer	Noëlle	U16W	TV Welschenrohr																	X*
K	Suter	Delia	U23W	LZ Liestal				L										X			
K	Thommen	Janis	U20M	LV Fricktal						X											
V	Thüring	Yeshe	U18M	TV Riehen	X			L	X		X										
K	Thürkauf	Marco	Männer	TV Riehen					X			X									
K	Tirelli	Elischa	U18M	SC Liestal	X			R	X												
K	Tork	Jasmin	U16W	LAS Old Boys Basel							X										
V	Tschudin	Oliver	U23M	LC Therwil						X											
S	Udeh	Naira	U18W	LGO Oberbaselbiet								X				X					
K	Uhlmann	Noemi	U18W	OLG Biberist SO	X																
K	Ullmann	Christopher	Männer	LAS Old Boys Basel		X		E				X	X								
K	Vögtli	Lukas	U23M	LC Basel						X											
V	Vögtli	Rafael	U23M	TV Arlesheim										X							
K	Vollhardt	Yolanda	U18W	SC Liestal							X										
K	von Jackowski	Selina	Frauen	LAS Old Boys Basel		X		E	X		X										
K	von Stokar	Lukas	U23M	Biberist aktiv! Leichtathletik															X		
K	Weigert	Laura	U23W	TV Muttenz athletics	X			L			X										
K	Weiser	Joana	U18W	LV Frenke	X			L			X	X		X	X					X	
V	Weiser	Nadja	U20W	LV Frenke	X		X	N			X	X		X						X	
V	Wetzel	Chiara	U23W	LAS Old Boys Basel							X										
K	Wicki	Nils	Männer	LAS Old Boys Basel									X								
K	Wiget	Luisa	U18W	SC Liestal						X											
K	Wilson	Alex	Männer	LAS Old Boys Basel		X		S	X												
V	Winter	Sandro	U23M	LV Fricktal							X				X				X		

Kader 2020	Name	Vorname	Kategorie	Verein	LSF	Swiss Starters	Swiss Starters Future	Talent Card	Sprint	Lauf	Hürden	Weit	Drei	Hoch	Stab	Kugel	Diskus	Hammer	Speer	7 Kampf/10 Kampf	MK
K	Winterberg	Joel	U20M	Biberist aktiv! Leichtathletik			X	N	X		X										
K	Wolf	Vinzenz	U23M	SC Liestal	X			R		X											
K	Wullschleger	Melissa	U18W	Biberist aktiv! Leichtathletik	X			R			X		X			X			X	X	X*
K	Wunderlin	Lena	Frauen	LV Fricktal						X	X								X	X	
K	Wunderlin	Lino	U23M	LV Fricktal								X		X							
K	Wyss	Ryan	U23M	TV MuttENZ athletics	X		X		X												
K	Zanoni	Marina	U18W	LC Therwil	X			R	X		X			X						X	
K	Ziem	Elija	U18M	LAS Old Boys Basel				L		X											
V	Zimmermann	Ronja	U23W	LAS Old Boys Basel									X								
K	Zoller	Siegfried	U23M	LAS Old Boys Basel			X		X	X	X										
K	Zoller	Chelsea	Frauen	LAS Old Boys Basel					X		X										

Legende:

K = Kaderlimite erfüllt

V = Verbleib aufgrund der 2-Jahresregel

S = Scouting / Empfehlung Kadertrainer

L = Lokale Talent Card

R = Regionale Talent Card

N = Nationale Talent Card

E = Elite Card

B = Elite Card Bronze

S = Elite Card Silber

X* = Eine Einteilung im Mehrkampf bedeutet nicht automatisch eine Qualifikation für das Mehrkampfkader, sondern nur das Recht alle Disziplinentrainings zu besuchen.

In das Mehrkampfkader gelangt man erst über einen 7- oder 10-Kampf.

Das NLZ NWS hat insgesamt 59 Talent Cards (5 nationale, 28 regionale, 26 lokale), 10 Elite Cards (1 Silber, 4 Bronze, 5 Elite).

Davon sind 5 Swiss Starters und 13 Swiss Starters Future.

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 oder 079 707 22 11).

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.



Kadertrainerinnen und Kadertrainer 2019/2020



Alain Wisslé



Claudine Müller



Nicola Gentsch



Anatoli Gordienko



Fritz Schmocker



Fabienne Meerstetter



Ursi Jehle



Nicola Müller



Stephan Neumann



Daniela Lachat



Isidor Fuchser



Pat Flückiger



Hansruedi Mägli



André Puschnig

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

info@llz-nws.ch / www.nlz-nws.ch