

# KADERANGEBOTE WINTER 2024/25



KADER 2025  
KVDEB 3052



## Kaderbetrieb Stützpunkt Basel (Winter/Sommer)

Das Sportklassentraining beginnt am 15. Oktober 2024

Das Mittel- und Langstreckentraining beginnt am 15. Oktober 2024

Die übrigen Trainingsgefässe starten am 21. Oktober 2024

### MONTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hürden Top <sup>1/6</sup>	09:30 – 11:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Hürden Gr. 1 <sup>5/6</sup>	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Hürden Gr. 2 <sup>5/6</sup>	19.00 – 20.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Sprint Gr. 1 <sup>5/6</sup> U16/U18	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Liliane Leimgruber
Sprint Gr. 2 <sup>5/6</sup> U20/Aktive	19.00 – 20.30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Liliane Leimgruber
Wurf (bis 11.11.24) <sup>6/7</sup>	18.00 – 19.30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle Nicola Müller
Diskus (ab 18.11.24) <sup>6/7</sup>	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Speer (ab 18.11.24) <sup>6/7</sup>	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Müller
Kugel (ab 18.11.24) <sup>6/7</sup>	19.00 – 20.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Weitsprung Gr. 1 <sup>5/6</sup>	19.00 – 20.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Weitsprung Gr. 2 <sup>5/6</sup>	20.00 – 21.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Birk Kähli / Wolfgang Adler
Hochsprung Gr. 1 <sup>5/6</sup>	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Hochsprung Gr. 2 <sup>5/6</sup>	20.00 – 21.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch

### DIENSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklassen (Disziplinengruppen)	10:15 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller Ursi Jehle Nicola Gentsch
Sportklassen <sup>3</sup> (Mittel- und Langstrecken)	10:15 – 12:15 Uhr	Basel [St. Jakob]	Michael Zarantonello
Stabhochsprung MK <sup>2/5/6</sup>	13:30 – 15:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Mehrkampf Top <sup>2/5/6</sup>	15:00 – 16:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Mittel- u. Langstrecken <sup>3/4</sup>	18.30 – 20.30 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker André Puschnig

### Mittwoch

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
PREHAB <sup>1</sup>	noch offen	Basel [Schützenmatte]	Gregori Ott

## DONNERSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hürden Top <sup>1/6</sup>	09:00 – 10:15 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Sportklassen (Disziplinengruppen)	10:15 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller Ursi Jehle Liliane Leimgruber Alain Wisslé
Sportklassen <sup>3</sup> (Mittel- und Langstrecken)	10:15 – 12:15 Uhr	Basel [St. Jakob]	Michael Zarantonello
Hochsprung <sup>5/6</sup>	17.00 – 18.30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Alain Wisslé

## SAMSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mittel- u. Langstrecken <sup>3/4</sup>	10:15 – 12:15 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker André Puschnig
Hürden Fortgeschrittene <sup>2</sup>	Nach Absprache	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller

## Erläuterungen

<sup>1</sup> Nur auf Einladung

<sup>2</sup> Teilnahme nur mit vorheriger Kontaktaufnahme mit Kadertrainer/in

<sup>3</sup> Mittel- und Langstrecken bitte beachtet auch das Programm auf [www.nlz-nws.ch](http://www.nlz-nws.ch)

<sup>4</sup> Teilnahmeberechtigung gemäss Zusatzinformationen Mittel- und Langstreckentraining.

<sup>5</sup> Einteilung erfolgt nach Voranmeldung

<sup>6</sup> Selbständiges Einlaufen

<sup>7</sup> Bis und mit 11.11.24 findet von 18.00 – 19.30 Uhr ein Wurfangebot für die ganze Disziplinengruppe statt.

Ab dem 18.11.24 findet das Training in den Disziplinen Speer, Kugel und Diskus zu den angegebenen Zeiten statt.

## Kontakte

Alain Wisslé	079 707 22 11	<a href="mailto:alain.wissle@nlz-nws.ch">alain.wissle@nlz-nws.ch</a>
André Puschnig	079 506 23 24	<a href="mailto:a.puschnig@bluewin.ch">a.puschnig@bluewin.ch</a>
Birk Kähli	078 704 60 25	<a href="mailto:birkkaehli@gmail.com">birkkaehli@gmail.com</a>
Claudine Müller	076 435 56 92	<a href="mailto:claudine.mueller@oldboysbasel.ch">claudine.mueller@oldboysbasel.ch</a>
Daniela Lachat	076 463 45 34	<a href="mailto:daniela.lachat@yahoo.com">daniela.lachat@yahoo.com</a>
Fritz Schmocker	079 279 32 21	<a href="mailto:fschmocker@bluewin.ch">fschmocker@bluewin.ch</a>
Gregori Ott	079 853 36 18	<a href="mailto:gregoridiehlott@bluewin.ch">gregoridiehlott@bluewin.ch</a>
Liliane Leimgruber	079 420 93 92	<a href="mailto:liliane.leimgruber@gmail.com">liliane.leimgruber@gmail.com</a>
Michael Zarantonello	079 633 00 22	<a href="mailto:zarantonello@gmx.ch">zarantonello@gmx.ch</a>
Nicola Gentsch	077 445 07 80	<a href="mailto:nicola.gentsch@unibas.ch">nicola.gentsch@unibas.ch</a>
Nicola Müller	079 568 39 33	<a href="mailto:nicola.mueller@gmx.ch">nicola.mueller@gmx.ch</a>
Ursi Jehle	079 242 53 59	<a href="mailto:jehle@bluewin.ch">jehle@bluewin.ch</a>
Wolfgang Adler	079 895 23 53	<a href="mailto:wolfi.adler@swiss-athletics.ch">wolfi.adler@swiss-athletics.ch</a>

## Kaderbetrieb Stützpunkt Aargau (Winter/Sommer)

Das Sportklassentraining beginnt am 15. Oktober 2024  
Die übrigen Trainingsgefässe starten am 21. Oktober 2024

### MONTAG

Disziplin	Saison	Zeit	Ort	Trainer
Sprint 1 – Schnelligkeit <sup>2/4</sup>	Winter	16:00 – 17:30 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
	Sommer	17:00 – 19:00 Uhr		
Sprint 2 – Schnelligkeit <sup>2/3/4</sup>	Winter	17:45 – 19:00 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
	Sommer	18:30 – 20:30 Uhr		

### DIENSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklasse Kraft	09:30 – 11.00 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
Sportklasse	10:30 – 12:15 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
Sportklasse	10:00 – 12:00 Uhr	Baden [Aue]	Andreas Weber

### MITTWOCH

Disziplin	Saison	Zeit	Ort	Trainer
Mehrkampf Hürden / Diskus <sup>4</sup>	Winter	16.00 – 18.00 Uhr	Wettingen [Tägerhard]	Andreas Weber
	Sommer	16.00 – 18.00 Uhr	Baden [Aue]	
Weit- und Dreisprung <sup>4</sup>	Winter	16:00 – 18:00 Uhr	Wettingen [Tägerhard]	Liliane Leimgruber
	Sommer	16:00 – 18:00 Uhr	Baden [Aue]	
Sprint <sup>4</sup> ab 23.10.24	Winter	16:00 – 18:00 Uhr	Maggingen [EDW]	Stephan Neumann
	Sommer	15:00 – 17:00 Uhr	Aarau [Schachen]	
Hürden <sup>4</sup> ab 23.10.24	Winter	18:00 – 20:00 Uhr	Maggingen [EDW]	Stephan Neumann
	Sommer	17:00 – 19:00 Uhr	Aarau [Schachen]	
Kugel / Diskus <sup>4</sup>	Sommer	19:00 – 20.30 Uhr	Wohlen [Niedermatten]	Rolf Stadler

## DONNERSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklassen	10:00 – 12:00 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
Mehrkampf Hoch / Kugel <sup>4</sup>	Winter 17:30 – 19:30 Uhr	Wettingen [Tägerhard]	Andreas Weber
	Sommer 17:30 – 19:30 Uhr	Baden [Aue]	

## Freitag

Disziplin	Saison	Zeit	Ort	Trainer
Mehrkampf Stab / Speer <sup>4</sup>	Winter	17:30 – 19:30 Uhr	Baden [Kanti Baden]	Andreas Weber
	Sommer	17:30 – 19:30 Uhr	Baden [Aue]	

## SAMSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Kugel / Diskus <sup>4</sup>	Winter 10:30 – 12:30 Uhr	Wohlen [Bünzmatten]	Rolf Stadler

## Erläuterungen

<sup>1</sup> Teilnahme nur mit vorheriger Kontaktaufnahme mit Kadertrainer/in

<sup>2</sup> Einteilung erfolgt nach Voranmeldung

<sup>3</sup> Selbständiges Einlaufen

<sup>4</sup> Bitte beachtet auch das Programm auf [www.nlz-nws.ch](http://www.nlz-nws.ch)

## Kontakte

Andreas Weber 079 500 25 13

Liliane Leimgruber 079 420 93 92

Rolf Stadler 079 473 98 55

Stephan Neumann 079 899 78 08

[andreas.weber@profisport.ch](mailto:andreas.weber@profisport.ch)

[liliane.leimgruber@gmail.com](mailto:liliane.leimgruber@gmail.com)

[rolf\\_stadler@bluewin.ch](mailto:rolf_stadler@bluewin.ch)

[neumann@scl-neumann.ch](mailto:neumann@scl-neumann.ch)

## Kaderbetrieb Stützpunkt Solothurn (Winter/Sommer)

Die aufgeführten Trainingsgefässe starten am 21. Oktober 2024

### DIENSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklassen Physis	08:30 – 10:00 Uhr	Solothurn	Isidor Fuchser
Stützpunkttraining Lauf	08.00 – 09.30 Uhr	Raum Balsthal	Hansruedi Mägli
Mehrkampf <sup>1</sup>	18:30 – 20:30 Uhr	Welschenrohr	Hansruedi Mägli

### MITTWOCH

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

### DONNERSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklassen Physis	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
Wurf Speer <sup>1</sup>	18:30 – 20:00 Uhr	Welschenrohr	Andrea Fink

### SAMSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Lauf und Sprint (Bahn) <sup>1</sup>	09:30 – 11:30 Uhr	Langenthal [Hard] / Kestenholz	Hansruedi Mägli Andrea Fink

### Erläuterungen

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

### Kontakte

Andrea Fink                   078 820 10 39  
Hansruedi Mägli           079 353 24 06  
Isidor Fuchser             079 270 20 78  
Pat Flückiger               079 206 02 69

[andrea.f.99@hotmail.ch](mailto:andrea.f.99@hotmail.ch)  
[hansruedi.maegli@ggs.ch](mailto:hansruedi.maegli@ggs.ch)  
[isidor.fuchser@nlz-nws.ch](mailto:isidor.fuchser@nlz-nws.ch)  
[pat@runningtrainer.ch](mailto:pat@runningtrainer.ch)

## Kaderzusammenzüge

### Oktober

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken <sup>2</sup> Circuittraining	22.10.2024 Bes.: 19.00 Uhr	Chapfsporhalle, Windisch	Markus Hacksteiner

### NOVEMBER

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mehrkampf U18/20 Schwerpunkt Stab	15./16.11.2024	Magglingen	A. Weber
Mittel- und Langstrecken <sup>2</sup> Hügelrunde	16.11.2024 Bes.: 9.30 Uhr	Stadion Niedermatte, Wohlen	Markus Hacksteiner
Sprint U18/20/Aktive <sup>1/2</sup> Hürden U18/20/ Aktive <sup>1/2</sup> (ohne MK)	29./30.11.2024	Magglingen	C. Müller S. Neumann

### DEZEMBER

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken <sup>2</sup> VO2 max.	03.12.2024 Bes.: 18.30 Uhr	Stadion Trinermatte, Zofingen	Markus Hacksteiner
Mittel- und Langstrecken <sup>2</sup> Laktatstufentest	14.12.2024 Bes.: 14.00 Uhr	Stadion Au, Brugg	Markus Hacksteiner
Mehrkampf U16 – U18	15. – 17.12.2024	Tenero	A. Weber

### JANUAR

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel-/Langstrecken <sup>2</sup> U16 - Aktive	04.01.2025	Magglingen	F. Schmocke A. Puschnig
Mittel- und Langstrecken Aarg. Crossmeisterschaften	04.01.2025	Eiken	Markus Hacksteiner
Mittel-/Langstrecken <sup>2</sup> U16 - Aktive	11.01.2025	Magglingen	F. Schmocke A. Puschnig
Mittel- und Langstrecken <sup>2</sup> Fahrspiel	16.01.2025 Bes.: 18.30 Uhr	Sporhalleneingang BSA, Aarau	Markus Hacksteiner
Mittel-/Langstrecken <sup>2</sup> U16 - Aktive	18.01.2025	Magglingen	F. Schmocke A. Puschnig

### Februar

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken <sup>2</sup> Sprungraining im Freien	18.02.2025 Bes.: 19.00 Uhr	Chapfsporhalle, Windisch	Markus Hacksteiner

## MÄRZ

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken <sup>2</sup> Bahngewöhnung	19.03.2025 Bes.: 18.30 Uhr	Stadion Aue, Baden	Markus Hacksteiner
Mittel- und Langstrecken <sup>2</sup> Laktatstufentest	15.03.2025 Bes.: 14.00 Uhr	Stadion Au, Brugg	Markus Hacksteiner

## April

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken <sup>2</sup> Bahntraining	22.04.2025 Bes.: 18.30 Uhr	Stadion Trinermatte, Zofingen	Markus Hacksteiner

## Mai

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken <sup>2</sup> Bahntraining	13.05.2025 Bes.: 19.00 Uhr	Stadion Au, Brugg	Markus Hacksteiner

## Juni

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken <sup>2</sup> Bahntraining	03.06.2025 Bes.: 18.30 Uhr	Stadion Schachen, Aarau	Markus Hacksteiner
Schachencup	Dienstage	Stadion Au, Brugg	Markus Hacksteiner

## Erläuterungen

<sup>1</sup> Anmeldung erfolgt über Anmeldeformular

<sup>2</sup> Bitte beachtet auch die Ausschreibung auf [www.nlz-nws.ch](http://www.nlz-nws.ch)

<sup>3</sup> Nur auf Einladung

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

<sup>5</sup> Nur für Athletinnen und Athleten, welche eine Hallensaison planen

## Trainingslager

Die Daten der Trainingslager „Mittel- und Langstrecken“ erscheinen im Oktober/November.

### FEBRUAR

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken			

### April

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken			

### Juli

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken			

### Erläuterungen

<sup>1</sup> Anmeldung erfolgt über Anmeldeformular

<sup>2</sup> Bitte beachtet auch die Ausschreibung auf [www.nlz-nws.ch](http://www.nlz-nws.ch) (ab Dezember)

<sup>3</sup> Nur auf Einladung