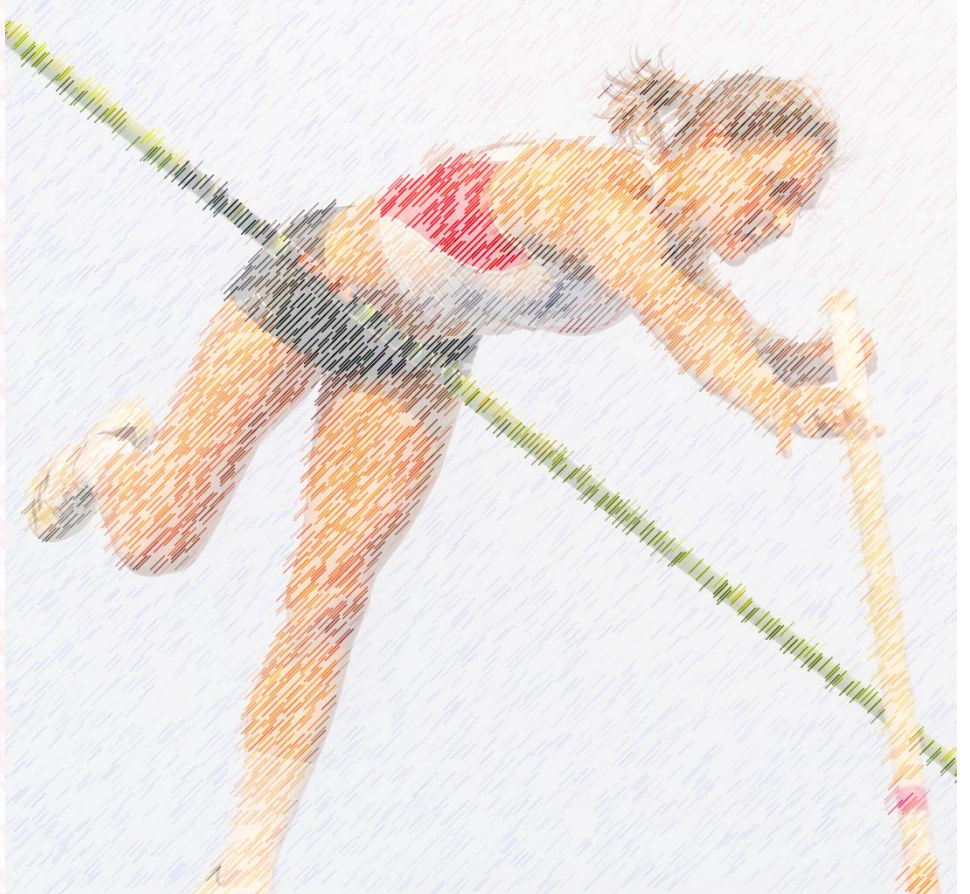


Jahresbroschüre



KADER 2025
KADER 2025



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Co-Leitung - Alain Wisslé und Isidor Fuchser	4
Nationales Leistungszentrum Nordwestschweiz	5
Ziele des Nationalen Leistungszentrums Nordwestschweiz	7
Vision 2028	8
Das NLZ NWS und sein vielseitiges Angebot	9
Athletenbeiträge – Welche Kosten kommen auf dich zu?	10
Kaderbeitritt und Buchung der Trainingseinheiten – Schritt für Schritt	11
Pflichten und Rechte	12
Kaderbetrieb Stützpunkt Basel (Winter/Sommer)	13
Kaderbetrieb Stützpunkt Aargau (Winter/Sommer)	15
Kaderbetrieb Stützpunkt Solothurn (Winter/Sommer)	17
Kaderzusammenzüge	18
Trainingslager	20
Aktivitäten Mittel- und Langstreckenlauf Basel	21
Offene Stützpunkttrainings Samstag – Winter 2024/2025	22
Leistungssportförderung (LSF) / Grundlagen	25
Kantonale Leistungssportförderung (LSF)	27
Medical Partner – Merian Iselin Klinik	29
Medical Partner (Leistungsdiagnostik und SPU) – Crossklinik	30
Kaderlimiten 2025 – weibliche Kategorien	33
Kaderlimiten 2025 – männliche Kategorien	34
Sponsoren und Partner	35
Kadertrainerinnen und Kadertrainer	36

Vorwort

In der vergangenen Saison konntest du dich weiterentwickeln und durch Fleiss, Ausdauer, Wille und Beharrlichkeit eine oder auch mehrere Limiten für das Regionalkader 2025 erreichen. Herzliche Gratulation.

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.

Dein Heimverein bleibt auch bei einem Kaderbeitritt weiterhin deine erste Anlaufstelle und deine Trainerin oder dein Trainer 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.

Mit einem Kaderbeitritt setzt du ein klares Statement zum Leistungssport und wirst Teil der Leistungs- und Nachwuchsförderung von Swiss Athletics. Du erklimmst eine weitere Stufe hin zu deinen Zielen und Träumen.

Wir freuen uns, dich auf deinem weiteren sportlichen Weg begleiten zu dürfen.

Alain Wisslé
Co-Leiter NLZ NWS

Co-Leitung

Als Co-Leitung wirken wir im Hintergrund, organisieren den Kaderbetrieb und entwickeln das Leistungszentrum weiter. Dabei können wir auf einen vorausblickenden Vorstand und 24 erfahrene, bestausgebildete Kadertrainerinnen und Kadertrainer zählen.

ALAIN WISSLÉ



Zu mir persönlich

- Jahrgang 1973
- Verheiratet und Vater von Zwillingen (6j)
- Lehrer
- Swiss Olympic Trainer Leistungssport

Sportlicher Werdegang

- 1988: Beitritt zur LAS Old Boys Basel (Speer, Diskus, Stab)
- 2003 – 2012: Abteilungsleiter und SVM Coach U14/16
- Seit 2012: Trainer div. Disziplinen, mit Spezialisierung auf Hochsprung
- 2018: Chef Leistungssport NLZ NWS (ab 2024 Co-Leiter)

Erfolge als Trainer

- Betreuung an diversen internationalen Nachwuchs-Grossanlässen im Hochsprung
- 2019/2021 Hallen-EM und 2024 EM (Hochsprung)
- 2021 Olympische Spiele Tokio (Hochsprung)
- Schweizerrekord Hochsprung Frauen 1.97m
- Schweizerrekord indoor Hochsprung Frauen 1.94m

ISIDOR FUCHSER



Zu mir persönlich

- Jahrgang 1974
- Verheiratet und Vater von 2 Kindern (8+10j)
- Sportmanager, Angestellt bei Swiss Volley (80%)
- Swiss Athletics Trainer A / J+S Experte / Langhanteltrainer SOA

Sportlicher Werdegang

- 1992: Gründung LA Riege TV Fraubrunnen
- 2002: Co-Leiter Berner LA-Verband Nachwuchs
- 2006-2023: Chef Leistungssport Nachwuchs, Swiss Athletics
- 2024 Co-Leiter NLZ NWS

Erfolge als Trainer

- Betreuung mehrerer nationaler Nachwuchstitelträger, zB Mirjam Marzohl (Stab), Nathalie Meier (CH-Rekord Speer U16), Bruno Schürch (Speer)
- Teamchef Swiss Athletics an 15 Nachwuchsgrossanlässen

Nationales Leistungszentrum Nordwestschweiz

Das Nationale Leistungszentrum Nordwestschweiz (NLZ NWS) ist eines von sechs nationalen Leistungszentren und bildet die erste Sichtungsstufe von Swiss Athletics. Es umfasst die drei Verbandsgebiete Aargau (ALV), Beide Basel (LABB) und Solothurn (KLAV SO). Gastathleten/innen anderer Kantonalverbände, können ebenfalls 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 deren Vereine in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit.

Das NLZ NWS steht für Entwicklung, Förderung und Innovation.

Im Nationalen Leistungszentrum Nordwestschweiz werden rund 230 Athletinnen und Athleten trainieren, welche für über 30 Vereine starten.

Nebst zahlreichen Nachwuchssportlerinnen zählen auch gestandene Grössen zum Kader. Mit Jason Joseph (CH-Rekordhalter 110m), Lene Retzius (Stabhochsprung), Pascale Stöcklin (Stabhochsprung), Valentina Rosamilia (800m) und Ditaji Kambundji (CH-Rekordhalterin 100mH) verfügt das NLZ über fünf Olympioniken. Aber auch aufstrebende Talente wie Lucia Acklin (7-Kampf), Lisa Frank (Sprint), Noah Hasler (Weitsprung) oder Lynn Grossmann (Mittelstrecken) ziehen nach und geben tüchtig Gas.

Das NLZ NWS deckt sämtliche Disziplinen ab und bietet wöchentlich stattfindende Kader-, Individual-, PREHAB-, und Ergänzungstrainings im Umfang von ca. 120 Stunden an.

Um die Leichtathletik in der Region zu fördern, organisiert das NLZ NWS auch für jüngere Athletinnen und Athleten der Region kostenlose offene Stützpunkttrainings und lancierte im Jahr 2019 die Vision 2024 (neu Vision 2028).

Insgesamt werden jährlich fast 4800 Stunden Training von 24 Trainern/innen erteilt. Dreizehn dieser Trainer/innen verfügen entweder über eine Berufs- oder eine Diplomtrainerausbildung.

Nebst dem ordentlichen Kaderbetrieb deckt das NLZ NWS auch das Sportklassentraining der Kantone BS, BL, AG und SO ab und unterstützt

Alain Wisslé
Co-Leiter NLZ NWS

Isidor Fuchser
Co-Leiter NLZ NWS

079 707 22 11
alain.wissle@nlz-nws.ch

isidor.fuchser@nlz-nws.ch



Kaderangehörige bei der Suche nach sportfreundlichen Lehrbetrieben oder bei Dispensations- und Entlastungslösungen.

Darüber hinaus profitieren Kaderangehörige von kostenlosen Dienstleistungen wie Mentaltraining, Leistungstests und interdisziplinären Modulen zu Themen wie RED, Ernährungslehre, Sponsoring, etc.

Dank unserem Netzwerk können wir die Athletinnen und Athleten in allen Belangen des Leistungssports beraten und unterstützen.

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/innen 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 wird unter grossem Einsatz in den Vereinen von ehrenamtlichen, gut ausgebildeten Heimtrainern/innen geleistet. 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 kontinuierlich zusätzliche Infrastruktur und stellt diese auch den Vereinen zur Verfügung.

6) Trainerpotenzial fördern

Förderung von interessierten und qualifizierten Trainern/innen 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/innen durch die Zusammenarbeit mit der Merian Iselin Klinik und der Crossklinik (Swiss Olympic Medical Center).

Vision 2028

1. Spitzensport fördern und professionalisieren

- 1.1 Nachhaltigen Erfolg auf internationalem Niveau erzielen
- 1.2 Talente frühzeitig erfassen und Potential abklären. Optimierung des Athletenumfeldes, um eine bestmögliche Entwicklung zu gewährleisten. Aktives Begleiten durch eine individuelle Karriereplanung.
- 1.3 Infrastruktur generieren (Rundbahn)

Ziel: Internationales Niveau erreichen und nachhaltig festigen.

2. Weiterbildung Vereinstrainer

- 2.1 Zielführende Weiterbildungen organisieren.
- 2.2 Gezielte Förderung des Trainer-Athleten Gespanns.
- 2.3 Regelmässiger Austausch mit den involvierten Vereinstrainern sicherstellen.

Ziel: Sicherstellen, dass sich das Trainer-Athleten Gespann langfristig entwickeln kann.

3. Trainerpotentiale entwickeln

- 3.1 Die Professionalisierung der Kadertrainer/innen erhöhen
- 3.2 Disziplinchefs zur internationalen Spitze heranzuführen.
- 3.3 Nachfolge sicherstellen
- 3.4 Finanzierung sicherstellen, Attraktive Stellenangebote schaffen, Lohnentwicklung sicherstellen

Ziel: Das NLZ NWS wird als attraktiver Arbeitgeber wahrgenommen.
Die Kadertrainer/innen werden auf die steigenden Anforderungen vorbereitet.

Das NLZ NWS und sein vielseitiges Angebot

- **Wöchentliche Trainingsfenster mit top ausgebildeten Kadertrainern/innen**
Du darfst dich für alle Disziplinenangebote anmelden, für welche du dich qualifiziert hast (erreichte Limite).
- **Diverse Kaderzusammenzüge**
Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft gehen zu Lasten der Teilnehmer/innen. Die Kosten der Infrastruktur und der Trainingsbetreuung übernimmt das NLZ NWS.
- **Trainingslager für Mittel- und Langstreckenläufer**
*Die Kosten für Verpflegung, Unterkunft, Transport und Infrastruktur gehen zu Lasten der Teilnehmer/innen.
Die Kosten der Trainingsbetreuung übernimmt das NLZ NWS.*
- **Beratung und Betreuung durch die kantonalen Athletenvertreter**
Dispensationsgesuche für Schulen, Gesuche für Individuallösungen, Unterstützung bei der Suche nach sportfreundlichen Lehrstellen, Aufnahmegesuche für die Sportklassen in den Kantonen Basel-Stadt, Baselland, Aargau und Solothurn.
- **Diverse kostenlose Leistungstests, angeboten und durchgeführt durch die Crossklinik**
Laktatstufentests, Verletzungs-Screening Hylyght. div. Krafttests, Laufanalyse, etc.
- **Sportärztliche Untersuchung (SPU) durch die Crossklinik**
*Die Untersuchung ist kostenlos, lediglich die Laboruntersuchung wird über die Krankenkasse abgerechnet.
Swiss Starters Future und Swiss Starters müssen die SPU von einem Verbandsarzt durchführen lassen.*
- **Mentaltraining**
Das von Ursi Jehle durchgeführte Mentaltraining ist für Kaderangehörige kostenlos.
- **Interdisziplinäre Veranstaltungen zu Themen wie Ernährung, RED, Sponsoring, etc.**
Jährlich werden 1-2 solche Module angeboten, die in der Regel kostenlos sind.
- **Vergleichswettkämpfe oder betreute Teilnahme an intern. Meetings**
z.B. Elite-Nachwuchslauf am Basler Stadtlauf
- **Beratung Heimtrainer durch das Kadertrainerteam**
Trainingsplanung, Vorbereitung auf einen Grossanlass, Krafttraining, etc.

Ausserdem erhält jedes Kadermitglied ein Kadershirt.

Athletenbeiträge – Welche Kosten kommen auf dich zu?

Jahresbeitrag

Der Jahresbeitrag ist abhängig von deinem Athletenstatus und der Anzahl bezogener Trainingsangebote.

STATUS	STATUS-BESCHREIBUNG	GRUNDBEITRAG inkl. einem Trainingsfenster	KOSTEN PRO ZUSÄTZLICHES TRAININGSFENSTER
ROOKIE	Alle Athleten/innen bis und mit 20 Jahren (2005-2010), welche <u>keine</u> Sportklasse besuchen und <u>keine</u> Swiss Olympic Talentcard National besitzen.	CHF 125.-/Jahr	+ CHF 75.- (ab dem zweiten Trainingsfenster)
ESPOIR	Alle Athleten/innen mit einer Sportschul-lösung (Sportklasse, Sportlerlehre), Athleten/innen mit einer Swiss Olympic Talentcard National, sowie alle Athleten/innen ab 21 Jahren (ab Jg. 2004) ohne Elite-Card.	CHF 200.-/Jahr	+ CHF 100.- (ab dem zweiten Trainingsfenster)
TOP	Alle Athleten/innen mit einer Swiss Olympic Card für Aktive (Elite, Bronze, Silber, Gold) sowie Mitglieder des World Class Potentials (WCP) Programms von Swiss Athletics.	CHF 300.-/Jahr	+ CHF 125.- (ab dem zweiten Trainingsfenster)

Erklärung Altersangaben: Eine Swiss Olympic Talentcard ist bis Ende des ersten Aktivjahres gültig.

Beispiele Jahresbeitrag

Tim	U18 Regionalkader-Limite im Sprint und Weitsprung, hat keine Talentcard.	ROOKIE CHF 125.- (inkl. 1 Training)	CHF 125.- Jahresbeitrag
	Montag: Sprint 1 (ist im Grundbetrag inbegriffen)	CHF 0.-	
Livia	U18 Regionalkader-Limite im MK R-Card Sportklasse	ESPOIR CHF 200.- (inkl. 1 Training)	CHF 400.- Jahresbeitrag
	Montagabend: Hürden+Hoch	CHF 0.-	
	Dienstag: Sportklassenfenster Donnerstag: Sportklassenfenster	CHF 100.- CHF 100.-	

Kaderbeitritt und Buchung der Trainingseinheiten – Schritt für Schritt

1. Registrierung (nur für neue Kaderathleten/innen)

Mit der Registrierung teilst du dem NLZ NWS alle nötigen Angaben mit und erklärst dich bereit dem Regionalkader des Nationalen Leistungszentrums Nordwestschweiz beizutreten. Die Mitgliedschaft ist erst mit Bezahlung der Jahresgebühr gültig (Schritt 3).

Verwende den nebenstehenden QR-Code oder gehe auf <https://forms.gle/hvEM4UY8XZ36P26H9>, um dich für das Kader 2025 zu registrieren.



2. Account einmalig erstellen

Verwende den nebenstehenden QR-Code oder gehe auf www.nlz-nws.ch/mein-konto/ um einen Account (neues Kundenkonto) zu erstellen. Das Passwort wird dir per Mail zugesandt. Schau auch in deinem Spamordner nach.



3. Mitgliedschaft lösen (jährlich)

Um sich für die Trainingseinheiten anmelden zu können, benötigst du eine aktive Mitgliedschaft.

Die Mitgliedschaft ist immer für ein Jahr gültig und muss anschliessend wieder erneut erworben werden.

Verwende den nebenstehenden QR-Code oder gehe auf www.nlz-nws.ch/mitgliedschaft/ um deine Jahresmitgliedschaft zu lösen und den Grundbeitrag zu bezahlen (TWINT, Kreditkarte).



4. Buchung Trainingseinheiten

Verwende den nebenstehenden QR-Code oder gehe auf www.nlz-nws.ch/kadertraining-anmeldung/, um deine gewünschten Trainingsangebote zu buchen und zu bezahlen (TWINT, Kreditkarte).



- A) Gehe zu deiner gewünschten Trainingseinheit.
Wenn du dich bereits im Account angemeldet hast, kannst du den Button **Training einschreiben** wählen und im neuen Fenster auf **Checkout Now** klicken.
- B) Wiederhole den Schritt A, wenn du weitere Trainingseinheiten buchen möchtest.
- C) Gib deinen Gutscheincode (rookie25 oder espoir25 oder top25) ein und gib deine Bestellung auf. Wähle deine Bezahlmethode (TWINT, Kreditkarte) und schliesse die Buchung ab.

Pflichten und Rechte

Pflichten

- Bezahlung des jährlichen Grundbeitrages: <https://www.nlz-nws.ch/mitgliedschaft/>
- Besuchte Trainingsgefässe müssen vorgängig über die Homepage gebucht und bezahlt werden: <https://www.nlz-nws.ch/kadertraining-anmeldung/>
- 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.
- Meldepflicht bei Änderungen deiner persönlichen Daten (Adresse, Mobile, Vereinswechsel, Trainerwechsel, etc.) unter: <https://forms.office.com/r/93fTsJ8RXZ>
- Regelmässiger Besuch der gebuchten Kadertrainings.
- Einhaltung der Anti-Doping-Regeln. So schützt du dich, den Verband, sowie die ganze Sportart Leichtathletik.

Rechte

- Teilnahme an den Kadertrainings, für welche du dich durch Erreichen einer Limite qualifiziert hast.
- Teilnahme an den Kaderzusammenzügen
- Teilnahme an interdisziplinären Modulen
- Schulische und berufliche Beratung und Begleitung durch den jeweiligen kantonalen Athletenbetreuer.
- Nutzung der diversen weiteren Dienstleistungen (Mentaltraining, Leistungstests, etc.)
- Bezug eines Kadershirts



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 ^{1/6}	09:30 – 11:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Hürden Gr. 1 ^{5/6}	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Hürden Gr. 2 ^{5/6}	19.00 – 20.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Sprint Gr. 1 ^{5/6} U16/U18	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Liliane Leimgruber
Sprint Gr. 2 ^{5/6} U20/Aktive	19.00 – 20.30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Liliane Leimgruber
Wurf (bis 11.11.24) ^{6/7}	18.00 – 19.30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle Nicola Müller
Diskus (ab 18.11.24) ^{6/7}	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Speer (ab 18.11.24) ^{6/7}	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Müller
Kugel (ab 18.11.24) ^{6/7}	19.00 – 20.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Weitsprung Gr. 1 ^{5/6}	19.00 – 20.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Weitsprung Gr. 2 ^{5/6}	20.00 – 21.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Birk Kähli Wolfgang Adler
Hochsprung Gr. 1 ^{5/6}	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Hochsprung Gr. 2 ^{5/6}	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 ³ (Mittel- und Langstrecken)	10:15 – 12:15 Uhr	Basel [St. Jakob]	Michael Zarantonello
Stabhochsprung MK ^{2/5/6}	13:30 – 15:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Mehrkampf Top ^{2/5/6}	15:00 – 16:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Mittel- u. Langstrecken ^{3/4}	18.30 – 20.30 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker André Puschnig

MITTWOCH

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
PREHAB ¹	18.30 – 20.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Gregori Ott

DONNERSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hürden Top ^{1/6}	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 ³ (Mittel- und Langstrecken)	10:15 – 12:15 Uhr	Basel [St. Jakob]	Michael Zarantonello
Hochsprung ^{5/6}	17.00 – 18.30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Alain Wisslé

SAMSTAG

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

Erläuterungen

¹ Nur auf Einladung

² Teilnahme nur mit vorheriger Kontaktaufnahme mit Kadertrainer/in

³ Mittel- und Langstrecken bitte beachtet auch das Programm auf www.nlz-nws.ch

⁴ Teilnahmeberechtigung gemäss Zusatzinformationen Mittel- und Langstreckentraining.

⁵ Einteilung erfolgt nach Voranmeldung

⁶ Selbständiges Einlaufen

⁷ 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	alain.wissle@nlz-nws.ch
André Puschnig	079 506 23 24	a.puschnig@bluewin.ch
Birk Kähli	078 704 60 25	birkkaehli@gmail.com
Claudine Müller	076 435 56 92	claudine.mueller@oldboysbasel.ch
Daniela Lachat	076 463 45 34	daniela.lachat@yahoo.com
Fritz Schmocker	079 279 32 21	fschmocker@bluewin.ch
Gregori Ott	079 853 36 18	gregoridiehlott@bluewin.ch
Liliane Leimgruber	079 420 93 92	liliane.leimgruber@gmail.com
Michael Zarantonello	079 633 00 22	zarantonello@gmx.ch
Nicola Gentsch	077 445 07 80	nicola.gentsch@unibas.ch
Nicola Müller	079 568 39 33	nicola.mueller@gmx.ch
Ursi Jehle	079 242 53 59	jehle@bluewin.ch
Wolfgang Adler	079 895 23 53	wolfi.adler@swiss-athletics.ch

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 ^{2/4}	Winter	16:00 – 17:30 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
	Sommer	17:00 – 19:00 Uhr		
Sprint 2 – Schnelligkeit ^{2/3/4}	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 ⁴	Winter	16.00 – 18.00 Uhr	Wettingen [Tägerhard]	Andreas Weber
	Sommer	16.00 – 18.00 Uhr	Baden [Aue]	
Weit- und Dreisprung ⁴	Winter	16:00 – 18:00 Uhr	Wettingen [Tägerhard]	Liliane Leimgruber
	Sommer	16:00 – 18:00 Uhr	Baden [Aue]	
Sprint ⁴ ab 23.10.24	Winter	16:00 – 18:00 Uhr	Magglingen [EDW]	Stephan Neumann
	Sommer	15:00 – 17:00 Uhr	Aarau [Schachen]	
Hürden ⁴ ab 23.10.24	Winter	18:00 – 20:00 Uhr	Magglingen [EDW]	Stephan Neumann
	Sommer	17:00 – 19:00 Uhr	Aarau [Schachen]	
Kugel / Diskus ⁴	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 ⁴	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 ⁴	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 ⁴	Winter	10:30 – 12:30 Uhr	Wohlen [Bünzmatten]	Rolf Stadler

Alain Wisslé
Co-Leiter NLZ NWS

Isidor Fuchser
Co-Leiter NLZ NWS

079 707 22 11
alain.wissle@nlz-nws.ch

isidor.fuchser@nlz-nws.ch



Erläuterungen

- ¹ Teilnahme nur mit vorheriger Kontaktaufnahme mit Kadertrainer/in
- ² Einteilung erfolgt nach Voranmeldung
- ³ Selbständiges Einlaufen
- ⁴ Bitte beachtet auch das Programm auf 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
liliane.leimgruber@gmail.com
rolf_stadler@bluewin.ch
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

DONNERSTAG

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

SAMSTAG

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

¹ 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
hansruedi.maegli@ggs.ch
isidor.fuchser@nlz-nws.ch
pat@runningtrainer.ch



Kaderzusammenzüge

Für die Kaderzusammenzüge Mittel-/Langstrecken von Markus Hacksteiner, kannst du dich über folgenden Link anmelden: <https://doodle.com/meeting/participate/id/e1QD5Jje>

Für die Kaderzusammenzüge Mittel-/Langstrecken von Fritz Schmocker/André Puschnig, kannst du dich über folgenden Link anmelden: <https://doodle.com/meeting/participate/id/ax9mZ2Bb>

Für alle anderen mehrtägigen Kaderzusammenzüge meldest du dich über folgenden Link an: <https://www.nlz-nws.ch/kaderzusammenzuege/> / Bezahlung: <https://www.nlz-nws.ch/kadertraining-anmeldung/>

OKTOBER

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken ² Circuittraining	22.10.2024 Bes.: 19.00 Uhr	Chapfsporthalle, Windisch	Markus Hacksteiner

NOVEMBER

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mehrkampf U18/20 Schwerpunkt Stab ^{1/2}	15./16.11.2024	Magglingen	Andreas Weber
Mittel- und Langstrecken ² Hügelrunde	16.11.2024 Bes.: 9.30 Uhr	Stadion Niedermatte, Wohlen	Markus Hacksteiner
Basler Stadtlauf Vergleichswettkampf ³	23.11.2024	Innenstadt Basel	Fritz Schmocker André Puschnig
Sprint U18/20/Aktive ^{1/2} Hürden U18/20/ Aktive ^{1/2} (ohne MK)	29./30.11.2024	Magglingen	Claudine Müller Stephan Neumann

DEZEMBER

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken ² VO2 max.	03.12.2024 Bes.: 18.30 Uhr	Stadion Trinermatte, Zofingen	Markus Hacksteiner
Mittel- und Langstrecken ² Laktatstufentest	14.12.2024 Bes.: 14.00 Uhr	Stadion Au, Brugg	Markus Hacksteiner
Mehrkampf U16 – U18 ^{1/2}	15. – 17.12.2024	Tenero	Andreas Weber

JANUAR

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel-/Langstrecken ^{2/5} U16 – Aktive	04.01.2025 Bes.: 11.00 Uhr	Magglingen	André Puschnig
Mittel- und Langstrecken Aarg. Crossmeisterschaften	04.01.2025	Eiken	Markus Hacksteiner
Mittel-/Langstrecken ^{2/5} U16 – Aktive	11.01.2025 Bes.: 11.00 Uhr	Magglingen	André Puschnig
Cross	11.01.2025	Düdingen	Fritz Schmocker
Mittel- und Langstrecken ² Fahrtspiel	16.01.2025 Bes.: 18.30 Uhr	Sporthalleneingang BSA, Aarau	Markus Hacksteiner
Mittel-/Langstrecken ^{2/5} U16 – Aktive	18.01.2025 Bes.: 11.00 Uhr	Magglingen	André Puschnig



FEBRUAR

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Kantonale Crossmeisterschaft b. Basel	02.02.2025	Biel-Benken	Fritz Schmocker
Mittel- und Langstrecken ² Sprungtraining im Freien	18.02.2025 Bes.: 19.00 Uhr	Chapfsporhalle, Windisch	Markus Hacksteiner

MÄRZ

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken ² Laktatstufentest	15.03.2025 Bes.: 14.00 Uhr	Stadion Au, Brugg	Markus Hacksteiner
Mittel- und Langstrecken ² Bahngewöhnung	19.03.2025 Bes.: 18.30 Uhr	Stadion Aue, Baden	Markus Hacksteiner
Grüttlauflauf 5km, 10km, Staffel	23.03.2025	Lörrach	Fritz Schmocker

APRIL

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

MAI

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

JUNI

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

Erläuterungen

¹ Anmeldung erfolgt über Anmeldeformular (<https://www.nlz-nws.ch/kaderzusammenzuege/>)

² Bitte beachtet auch die Ausschreibung auf <https://www.nlz-nws.ch/kaderzusammenzuege/>

³ Nur auf Einladung

⁴ Teilnahme nur mit vorheriger Kontaktaufnahme mit Kadertrainer/in

⁵ 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

¹ Anmeldung erfolgt über Anmeldeformular

² Bitte beachtet auch die Ausschreibung auf www.nlz-nws.ch (ab Dezember)

³ Nur auf Einladung

Aktivitäten Mittel- und Langstreckenlauf Basel | Winter 2024/2025

Nationales Leistungszentrum Nordwestschweiz Trainings- und Wettkampftaktivitäten Mittel- und Langstreckenlauf Winter 2024-2025	
--	---

Kalender- Woche	Kadertraining mit Stützpunkt 18.30h bis 20.30h		Kadertraining mit Stützpunkt 10.15h bis 12.15h		Kader - Zusammenzüge Trainingslager Wettkämpfe	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> Kadertrainer Fritz Schmocker fschmocker@bluewin.ch </div> <div style="width: 45%;"> Assistenztrainer André Puschnig a.puschnig@bluewin.ch </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 45%; background-color: #e0e0e0; text-align: center;">St. Jakob</div> <div style="width: 45%; background-color: #ffff00; text-align: center;">Schützenmatte</div> </div>	
	Wettkämpfe						
42	Dienstag 15.10.	Samstag 19.10.	Sa 19.10. NLZ Kick off		20.10. Muttenz Herbstlauf		
43	Dienstag 22.10.	Samstag 26.10.					
44	Dienstag 29.10.	Samstag 02.11.			02.11. Langenthal Stadtlauf		
45	Dienstag 05.11.	Samstag 09.11.			03.11. Riehen 5km + 10km		
46	Dienstag 12.11.	Samstag 16.11.					
47	Dienstag 19.11.	Samstag 23.11.	Sa 23.11. Vergleichs- wettkampf Stadtlauf Basel		Sa 23.11. Basel Stadtlauf		
48	Dienstag 26.11.	Samstag 30.11.			24.11. Regensdorf Cross		
49	Dienstag 03.12.	Samstag 07.12.			8.12. Aleschwil Klausenlauf		
50	Dienstag 10.12.	Samstag 14.12.			15.12. Zürich Silvesterlauf		
51	Dienstag 17.12.	Samstag 21.12.					
52					31.12. Gippingen Stauseelauf		
1			Sa 4.1. KZZ Magglingen		4.1. Eiken Cross		
2	Dienstag 07.01.			Sa 11.1. KZZ Magglingen+Düdingen		11.1. Düdingen Cross	
3	Dienstag 14.01.	Samstag 18.01.	Sa 18.1. KZZ Magglingen		19.01. St. Gallen Halle		
4	Dienstag 21.01.	Samstag 25.01.			25.01. Lausanne Cross		
5	Dienstag 28.01.			So 02.02. KZZ Biel-Benken		25/26. 01. Magglingen Halle	
6	Dienstag 04.02.	Samstag 08.02.			2.02. Biel-Benken Cross-KM		
7	Dienstag 11.02.	Samstag 15.02.			8./9. 02. Magglingen Halle		
8	Dienstag 18.02.	Samstag 22.02.			15.02. Luzern Cross		
9	Dienstag 25.02.	Samstag 01.03.			22./23. 02. St. Gallen Hallen-SM		
10	Dienstag 04.03.	Samstag 08.03.			23.02. Payerne 5km + 10km		
11	Dienstag 11.03.	Samstag 15.03.			01./02. 03. Magglingen Hallen-SM Nachwuchs		
12	Dienstag 18.03.	Samstag 22.03.	So 23.3. KZZ Lörrach Grüttauflauf		09.03. Bern Cross SM		
13	Dienstag 25.03.	Samstag 29.03.			16.03. Courroux 10km SM		
					23.03. Lörrach 5km + 10km + Staffel		

Weihnachts-
Ferien

Fasnachts-
Ferien

Offenes Stützpunktangebot Basel - Winter 2024/2025

Das NLZ NWS bietet während dem Wintersemester offene Stützpunkttrainings in Basel an. Diese Angebote werden von unseren Kadertrainerinnen und Kadertrainern geleitet.

Trainer	Disziplin	Ausbildung
Philipp Schmid	Hürden	Swiss Olympic Trainer Spitzensport
Daniel Meili	Rotationswürfe	Swiss Olympic Trainer Spitzensport
Catharina Schmid-Strähl	Sprint	Swiss Olympic Trainerin Spitzensport
Daniela Lachat	Kugel, Diskus	Swiss Athletics Trainerin A Leistungssport
Beat Ankli	Stabhochsprung	Swiss Athletics Trainer A Leistungssport
Nicola Müller	Speer	Swiss Athletics Trainer C

Teilnahmebedingungen

Dieses Angebot kann von allen Leichtathletinnen und Leichtathleten unseres Einzugsgebietes (BS/BL/SO/AG) kostenlos genutzt werden.

Vor der ersten Teilnahme müsst ihr euch unter nachfolgendem Link registrieren. So werdet ihr, eure Eltern, Heimtrainerinnen und Heimtrainer über die aktuellen Angebote informiert.

<https://forms.gle/EZF4TVeGCVSrut6R9>

(Für die NLZ NWS – Kaderathleten entfällt die Registrierung für das offene Stützpunkttraining.)



Detailerläuterungen

Hier sind alle wichtigen Informationen (Zeit, Teilnahmealter, Ort, Kontakte, Anmeldelink) zu den Disziplinenangeboten aufgeführt.

Um an einem Angebot teilnehmen zu können, müsst ihr euch über den jeweiligen Link anmelden. Für offene Fragen stehen euch die verantwortlichen Trainingsleiterinnen und Trainingsleiter zur Verfügung.

Kurz sprint (Freitag)

20.00 – 21.30 Uhr	U18+ (2009 und älter)	Gemeinsames Einlaufen
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/meeting/participate/id/aMo2p6Ad		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainerin: Catharina Schmid-Strähl (078 848 99 22)		

Sprint

13.30 – 15.00 Uhr	U14/16 (2010 - 2013)	Gemeinsames Einlaufen
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/meeting/participate/id/eg6GgW9d		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainerin: Catharina Schmid-Strähl (078 848 99 22)		

Langsprint

15.00 – 16.00 Uhr	U18+ (2009 und älter)	Selbstständiges Einlaufen
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/meeting/participate/id/e0Om6rXd		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainerin: Catharina Schmid-Strähl (078 848 99 22)		

Hürden

13.30 – 15.00 Uhr	U14/16 (2010 - 2013)	Gemeinsames Einlaufen
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/meeting/participate/id/aOq2rzNd		
15.00 – 16.00 Uhr	U18+ (2009 und älter)	Selbstständiges Einlaufen
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/meeting/participate/id/dyMDEOPd		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainer: Philipp Schmid (079 541 74 30)		

Speer

10.15 – 11.15 Uhr	Ab Jhg 2011	Selbstständiges Einlaufen
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/meeting/participate/id/az9EGJ7e		
Max.: 12 Teilnehmer		
Trainingsort: Leichtathletikstadion Schützenmatte in Basel.		
Trainer: Nicola Müller (077 445 07 80 / nicola.mueller@gmx.ch)		

Offene Stützpunkttrainings Samstag - Winter 2024/2025

Bitte vor dem Besuch der offenen Stützpunkttrainings die Informationen zu den einzelnen Trainingseinheiten aufmerksam durchlesen. So können wir garantieren, dass alle Athleten/innen optimal von den Trainings profitieren können.

Tag	Daten	Hürden U14/16 13.30 - 15.00 Samstag	Hürden U18 + 15.00 - 16.00 Samstag	Sprint U14/16 13.30 - 15.00 Samstag	Langprint U18 + 15.00 - 16.00 Samstag	Kurzprint 20.00 - 21.30 Freitag	Speer U16+ 10.15 - 11.15 Samstag	Rotationswürfe 11.00 - 12.30 Samstag	Diskus U16+ Samstag	Kugel U16+ Samstag	Stab für Einsteiger 12.00 - 13.30 Samstag	Stab Fortgeschritten 13.30 - 15.00 Samstag
Sa	26.10.2024											
Sa	02.11.2024			x	x							
Fr	08.11.2024					x						
Sa	09.11.2024			x	x							
Fr	15.11.2024					x						
Sa	16.11.2024	x	x	x	x							
Fr	22.11.2024					x						
Sa	23.11.2024			x	x							
Fr	29.11.2024											
Sa	30.11.2024	x	x	x	x							
Fr	06.12.2024					x						
Sa	07.12.2024	x	x	x	x							
Fr	13.12.2024											
Sa	14.12.2024	x	x	x	x							
Fr	20.12.2024					x						
Sa	21.12.2024	x	x	x	x							
Sa	28.12.2024											
Sa	04.01.2025	x	x	x	x							
Sa	11.01.2025											
Fr	17.01.2025					x						
Sa	18.01.2025						x					
Fr	24.01.2025											
Sa	25.01.2025											
Fr	31.01.2025											
Sa	01.02.2025			x	x							
Sa	08.02.2025											
Fr	14.02.2025					x						
Sa	15.02.2025	x	x	x								
Fr	21.02.2025					x						
Sa	22.02.2025						x					
Fr	28.02.2025					x						
Sa	01.03.2025											
Fr	07.03.2025											
Sa	08.03.2025			x	x							
Fr	14.03.2025											
Sa	15.03.2025	x	x	x	x							
Fr	21.03.2025					x						
Sa	22.03.2025											
Fr	28.03.2025					x						
Sa	29.03.2025	x	x	x	x		x					
Fr	04.04.2025					x						
Sa	05.04.2025											
So	12.04.2025						x					
Sa	19.04.2025											
		Philipp Schmid			Fritz Schmocker			Beat Ankli			Daniel Meili	
		Catharina Schmid-Strähl			Nicola Müller			Daniela Lachat			Ferien BSBL	

Leistungssportförderung (LSF) - Grundlagen

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 (1. Okt - 30. Sep) und das Schuljahr (1. Aug – 31. Jul) sind nicht deckungsgleich. Wenn für einen Sportschuleintritt eine bestimmte Talentcard-Kategorie bedingt wird, welche ein Athlet noch nicht innehat, so wird vom jeweiligen kantonalen Athletenbetreuer des NLZ NWS ein Potenzialbeurteilungsschreiben erstellt, das die Chancen des Athleten auf die künftige Talentcard realistisch einschätzt = meist als Äquivalent für eine Card akzeptiert.

Empfehlungen zum Sportklasseneintritt und Potenzialeinschätzungen erstellen ebenfalls die kantonalen Athletenbetreuer. Nur dort, wo von Schule oder Kanton ausdrücklich der Nationale Verbandsvertreter erfragt ist, wird der Nachwuchschef von Swiss Athletics involviert.

Sportklassenfenster

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

Die Trainingsangebote in **Basel** decken Sprint, Hürden, Hochsprung, Diskus, Kugel, Mittel-/Langstrecken, Kraft und Koordination ab.

Die Trainingsangebote in **Aarau** und **Wettingen** decken Sprint, Hürden, Mehrkampf, Kraft und Koordination ab.

Die Sportklassentrainer in **Solothurn** betreuen die Athletinnen und Athleten primär im Athletiktraining (Stabilität, Mobilität, Kraft, Explosivität, Schnelligkeit).

Leistungssportförderung BS/BL/SO/AG

- Sportklassen Gymnasium Bäumlhof oder Liestal
- Sportklassen WMS Reinach
- Individuallösungen ZBA, FMS, WMS u.a.
- Berufsausbildung für Leistungssportler/innen
- Sportklassen Kantonsschule Solothurn
- Sportklassen Alte Kantonsschule Aarau
- TAFF Baden

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)

Voraussetzungen

- Leistungsbereitschaft, Zielsetzung und Eignung der Jugendlichen für Leistungssport
- Swiss Olympic Talents Card "regional"
- Mindestens regionale Spitze in der betreffenden Sportart, Kaderzugehörigkeit regional/national oder Perspektiven für mindestens eine nationale Laufbahn
- Empfehlung vom kantonalen Athletenbetreuer des NLZ NWS

AG: Stephan Neumann

BS/BL: Alain Wisslé

SO: Isidor Fuchser

- Sportlicher Belastungsumfang ca. 10 Stunden / Woche
- Qualitativ überzeugende Strukturen (Sportanlagen, Stützpunkte, qualifizierte Trainer Swiss Olympic)

Kantonale Leistungssportförderung (LSF)

A) Leistungssportförderung Baselland

Für alle interessierten Sportlerinnen und Sportler sowie Eltern finden Informationsanlässen der Baselbieter Leistungssportförderung statt:

WMS-Sportklasse: Dienstag, 3. Dezember 2024 / 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Aula WMS Reinach

[Infos](#) [Anmeldung](#)

Matur-Sportklasse: Donnerstag, 5. Dezember 2024 / 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Aula Gymnasium Liestal

[Infos](#) [Anmeldung](#)

Kauffrau/Kaufmann EFZ: Am KV Liestal wird eine KV-Sportklasse geführt. Die Eltern sollen sich bitte umgehend bei Basil Gygax (basil.gygax@bl.ch) melden, sollte ihr Kind den Besuch der KV-Sportklasse ab Sommer 2025 planen.

[Infos](#)

Kauffrau/Kaufmann EBA: Am KV Liestal wird eine EBA-Sportklasse geführt. Die Eltern sollen sich bitte umgehend bei Basil Gygax (basil.gygax@bl.ch) melden, sollte ihr Kind den Besuch der EBA-Sportklasse ab Sommer 2025 planen.

[Infos](#)

Für technische Berufslehren und Lehrberufe im Berufsfeld Gesundheit gibt es kein Sportklassenangebot. Die Eltern sollen sich bitte umgehend bei Basil Gygax (basil.gygax@bl.ch) melden, sollte ihr Kind ab Sommer 2025 eine Berufslehre in Kombination mit Leistungssport absolvieren wollen. [Infos](#)

Weitere Informationen zur Leistungssportförderung Baselland unter:

<https://www.baselland.ch/politik-und-behorden/direktionen/bildungskultur-und-sportdirektion/sport/talent-und-leistungssportfoerderung>



B) Leistungssportförderung Basel-Stadt

Wichtige Informationen zur Leistungssportförderung Basel-Stadt sind hier zu finden:

<https://www.bs.ch/ed/jfs/sport/nachwuchsfoerderung-und-leistungssport>



C) Leistungssportförderung Kanton Aargau

Der Kanton Aargau fördert den Leistungssport, indem er geeignete Rahmenbedingungen für den Nachwuchsleistungssport und den Spitzensport schafft.

Eine Übersicht findest du hier:

<https://www.ag.ch/de/verwaltung/bks/sport/leistungssport>



Der Kanton Aargau bietet attraktive Angebote zur Vereinfachung von Schule/Ausbildung und Leistungssport:

[Schule und Berufsbildung](#)



Informationen über Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung:

[Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung - Kanton Aargau \(ag.ch\)](#)



D) Leistungssportförderung Solothurn

Wichtige Informationen zur Leistungssportförderung Solothurn sind hier zu finden:

<https://so.ch/verwaltung/departement-fuer-bildung-und-kultur/amt-fuer-kultur-und-sport/sportfachstelle/leistungssport/>



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 ein führendes Gesundheitszentrum mit Schwerpunkt Orthopädie in der Region Basel als Partner. 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 erfahrene 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. F. Weidemann (gratis nach Ausstellung eines Vouchers durch den Co-Leiter Alain Wisslé)
- 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 teilweise 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:

- **Hylyght:** ein sportarten-, resp. disziplinspezifisches Präventions-Screening, zur Vorbeugung von Dysbalancen und zur 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 Video-aufnahmen (posterior/anterior/lateral) zur Beurteilung des Lauf-/Gangbilds und Ursachenfindung bei Schmerzen.
- **Div. Feldtests** nach Absprache

➤ **Hotline Crossklinik 061 285 10 74**

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 kostenlosen Bezug der oben beschriebenen Leistungen muss immer zuerst der zuständige Co-Leiter vom NLZ NWS - Alain Wisslé - kontaktiert werden.

Wie komme ich zu den Leistungen des Medical Partners – Crossklinik

1. Telefon/E-Mail an Alain Wisslé

079 707 22 11 / alain.wissle@nlz-nws.ch

Du klärst ab, ob und wie du die Leistungen des Medical Partner über das NLZ NWS in Anspruch nehmen kannst.
Du erhältst eine erste Beratung



2. Du erhältst einen Voucher in Form einer E-Mail.

Der Voucher berechtigt dich, die entsprechende Leistung in Anspruch zu nehmen. Alain Wisslé 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 74

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

Kaderlimiten 2025 – weibliche Kategorien

Disziplin	U16W		U18W		U20W		U23W	Frauen
	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005-2003	2002+
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			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



Kaderlimiten 2025 – männliche Kategorien

Disziplin	U16M		U18M		U20M		U23M	Männer
	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005-2003	2002+
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			61.50	60.00	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			2:46.00	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			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	6500

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 NLZ NWS und gleichzeitig Medicalpartner.

Partner Leistungsdiagnostik



<https://www.liz-nws.ch/services/leistungsdiagnostik/>
Die Crossklinik ist Partner im Bereich der Leistungsdiagnostik.

Swisslos Fonds

Der Swisslos Sportfonds der Kantone Baselland, Basel-Stadt, Aargau 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 Leichtathletikverband Aargau, der Kantonale Leichtathletikverband Solothurn, sowie der Baselbieter Turnverband unterstützen das NLZ NWS.





Kadertrainerinnen und Kadertrainer 2024/2025



Alain Wisslé



Claudine Müller



Nicola Gentsch



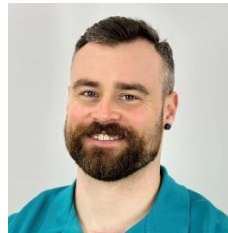
Fritz Schmocker



Liliane Leimgruber



Uris Jehle



Gregori Ott



André Puschnig



Daniela Lachat



Isidor Fuchser



Pat Flückiger



Nicola Müller



Hansruedi Mägli



Stephan Neumann



Andreas Weber



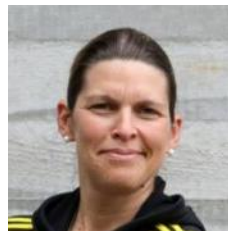
Rolf Stadler



Wolfgang Adler



Andrea Fink



Catharina Schmid-Strähl



Philipp Schmid



Markus Hacksteiner



Michael Zarantonello



Birk Kähli