



**NATIONALES
LEISTUNGSZENTRUM
NORDWESTSCHWEIZ**



KADER 2022/2023

**Nationales Leistungszentrum
Nordwestschweiz
Im Lohnhof 7
4051 BASEL
www.nlz-nws.ch**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Alain Wisslé – Chef Leistungssport NLZ NWS	4
Nationales Leistungszentrum Nordwestschweiz	5
Ziele des Nationalen Leistungszentrums Nordwestschweiz	6
Vision 2024	7
Registrierung	8
Pflichten	9
Kosten	9
Kaderbetrieb Stützpunkt Basel – Winter 2022/2023	10
Kaderbetrieb Stützpunkt Aargau – Winter 2022/2023	12
Kaderbetrieb Stützpunkt Solothurn – Winter 2022/2023	13
Kaderzusammenzüge	14
Trainingslager	15
Aktivitäten Mittel- und Langstreckenlauf – Winter 2022/2023	16
Offene Stützpunkttrainings Samstag – Winter 2022/2023	17
Leistungssportförderung (LSF)	21
Medical Partner – Merian Iselin Klinik.....	25
Medical Partner (Leistungsdiagnostik und SPU) – Crossklinik	26
Kaderlimiten 2023	29
Sponsoren und Partner	31
Disziplinenkader 2023	32
Kadertrainerinnen und Kadertrainer 2022/2023	32

Vorwort

In der vergangenen Saison konntest du dich weiterentwickeln und durch Fleiss, Ausdauer, Wille und Beharrlichkeit eine oder auch mehrere Limiten für das Regionalkader 2023 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.

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 Nationale Leistungszentrum Nordwestschweiz aufzunehmen und begrüßen dich als zukünftiges Kadermitglied.

Alain Wisslé

Chef Leistungssport NLZ NWS

Alain Wisslé – Chef Leistungssport

Als Chef Leistungssport wirke ich im Hintergrund, organisiere den Kaderbetrieb und entwickle das Leistungszentrum weiter. Dabei kann ich auf einen vorausblickenden Vorstand und eine grosse Anzahl an erfahrenen, bestausgebildeten Kadertrainerinnen und Kadertrainer zählen.

Zu mir persönlich

- 48 Jahre alt
- Verheiratet und Vater von Zwillingen
- Eidg. dipl. Turn- und Sportlehrer I+II, SLA-Ausbildung Mathematik und Biologie
- Klassenlehrer an der Sekundarschule Münchenstein seit 2010
Fächer: Mathematik, Biologie, Chemie, MINT, Berufliche Orientierung, ERG, Sport
- Swiss Athletics Trainer A Leistungssport

Sportlicher Werdegang

- 1988 Beitritt zur LAS Old Boys Basel
- Disziplinen: Speer, Diskus, Stabhochsprung
- 1999 erste Trainertätigkeit in der Kategorie U16W
- 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 Trainer in div. Disziplinen, mit Spezialisierung auf die Sprungdisziplinen
- Seit 2018 Chef Leistungssport NLZ NWS
- Athleten/innen
 - Salome Lang (Hochsprung 1.97m, Weitsprung 5.90m, 100m 12.30s)
 - Michelle Müller (400mH 59.05)
 - Ronja Zimmermann (Dreisprung 11.48m)
 - Jan Ritter (Hochsprung 1.96m)
 - Dea Faedi (Hochsprung 2.00m)
- 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) und Teilnahme ECCC U20
 - 2017 U23-EM (4. Rang Hochsprung) und Teilnahme ECCC U20
 - 2019 U23-EM (11. Rang Hochsprung) / Hallen-EM (Quali Hochsprung)
 - 2021 Olympische Spiele Tokio (Quali Hochsprung) / Hallen-EM (Quali Hochsprung)
 - Div. SM-Titel und Podestplätze (Hoch-, Weit- und Dreisprung, 400mH, MK, Staffel)
 - Schweizerrekord Hochsprung Frauen 1.97m
 - Schweizerrekord indoor Hochsprung Frauen 1.94m

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, Solothurn und neu auch Aargau ab. Gastathleten/innen anderer Kantonalverbände können auch von den Angeboten des Leistungszentrums profitieren.

Im NLZ NWS werden Voraussetzungen geschaffen, damit herausragende Athletinnen und Athleten hervorragende Trainingsbedingungen vorfinden und fachlich top 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 200 Athletinnen und Athleten trainieren, welche insgesamt 31 Vereinen angehören.

Nebst zahlreichen Nachwuchsatleten zählen auch gestandene Grössen zum Kader. Mit Jason Joseph (CH-Rekordhalter 110m), Salome Lang (CH-Rekordhalterin Hochsprung) und Lene Retzius (Stabhochsprung), verfügt das NLZ über drei Olympia-Teilnehmer. Aber auch aufstrebende Talente wie Joel Csontos (100m), Lucia Acklin (EYOF-Siegerin 7-Kampf), Lionel Brügger (10-Kampf) oder Noel Gobet (Speer) ziehen nach und geben tüchtig Gas.

Das NLZ NWS deckt sämtliche Disziplinen ab und bietet wöchentlich stattfindende Kader-, Individual-, Reha-, 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.

Insgesamt werden jährlich fast 4800 Stunden Training von 22 Trainern/innen erteilt. Zehn 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 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 Nachwuchs-förderung mit klaren Perspektiven in den Bereichen Leistungs- und Spitzensport.

2) Leistungssportförderung

Verantwortung als primärer Ansprechpartner für die kantonalen Leistungssport-förderungen 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).

Vision 2024

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 das Trainer-Athleten Gespann langfristig sich entwickeln kann.

3. Trainerpotentiale entwickeln

- 3.1 Die Professionalisierung der Kadertrainer erhöhen
- 3.2 Disziplinenchefs zur internationalen Spitze heranführen.
- 3.3 Nachfolge sicherstellen
- 3.4 Finanzierung sicherstellen, Attraktive Stellenangebote schaffen, Lohnentwicklung sicherstellen

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

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 und des Gesamtkaders 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, Aargau und Solothurn).*
- Medizinische Betreuung durch die Crossklinik (rasche Terminfindung)
 - *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.

Verwende den nebenstehenden QR-Code/Link oder gehe auf www.nlz-nws.ch, um dich für das Kader 2023 zu registrieren.



<https://forms.gle/EPcwDKyaFTfwvrg69>

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 neue Kaderbeitrag wird erst am 1.12.22 an der GV des neuen NLZ NWS durch die Delegiertenversammlung bestimmt.

Bis dahin kannst du alle Angebote frei nutzen und bist noch zu nichts Weiterem verpflichtet.

Kaderbetrieb Stützpunkt Basel | Winter 2022/2023

Das Sportklassentraining beginnt am 18. Oktober 2022

Das Mittel- und Langstreckentraining beginnt am 18. Oktober 2022

Die übrigen Trainingsgefässe starten am 24. Oktober 2022

Diese Trainingseinheiten sind registrierten Kaderathleten des NLZ NWS vorbehalten!

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

Ausnahme: Verwandte Disziplinen - Besuch nach Absprache (Bsp.: Ein Dreispringer kann ins Weitsprungtraining). Mehrkämpfer dürfen alle Angebote nutzen.

MONTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hürden Gr. 1 ^{5/6} U16W/U18W/U16M	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Hürden Gr. 2 ^{5/6} U18M/U20W/Aktive	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 21.11.22) ⁶	18.00 – 19.30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle Nicola Müller
Diskus (ab 28.11.22) ⁶	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Speer (ab 28.11.22) ⁶	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Müller
Kugel (ab 28.11.22) ⁶	19.00 – 20.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Weitsprung ⁶	19.00 – 20.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Hochsprung < 1.70m ^{5/6}	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Hochsprung ab 1.70m ^{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]	Fritz Schmocker
Stabhochsprung MK Gr. 1 ^{2/5/6}	13:30 – 15:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Stabhochsprung MK Gr. 2 ^{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

DONNERSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
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]	Fritz Schmocker
Sprungkader ^{1/6}	11:00 – 14:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko
Mittel- u. Langstrecken ^{3/4}	18.30 – 20.30 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker

FREITAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mehrkampf ²	13:00 – 16:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch

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
Speer ^{4/5}	siehe Kaderprogramm Samstag	Riehen [Grendelmatte]	Nicola Müller

SONNTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Stabhochsprung ^{1/6}	11:00 – 14:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko
Weitsprung/Dreisprung ^{1/6}	14:30 – 18:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko

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 Das Training wird offen (keine Limite nötig) angeboten

⁵ Einteilung erfolgt nach Voranmeldung

⁶ Selbständiges Einlaufen

Kontakte

Alain Wisslé	079 707 22 11	alain.wissle@nlz-nws.ch
Anatoli Gordienko	076 566 92 64	gordienko.anatoly@gmail.com
André Puschnig	079 506 23 24	a.puschnig@bluewin.ch
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
Liliane Leimgruber	079 420 93 92	liliane.leimgruber@gmail.com
Nicola Gentsch	079 630 02 08	nicola.gentsch@unibas.ch
Nicola Müller	079 568 39 33	nicola.mueller@gmx.ch
Ursi Jehle	079 242 53 59	jehle@bluewin.ch

Kaderbetrieb Stützpunkt Aargau | Winter 2022/2023

Das Sportklassentraining beginnt am 18. Oktober 2022
Die übrigen Trainingsgefässe starten ab dem 24. Oktober 2022

Diese Trainingseinheiten sind registrierten Kaderathleten des NLZ NWS vorbehalten!

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

Ausnahme: Verwandte Disziplinen - Besuch nach Absprache (Bsp.: Ein Dreispringer kann ins Weitsprungtraining). Mehrkämpfer dürfen alle Angebote nutzen.

MONTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sprint 1 – Schnelligkeit ^{2/4}	17:00 – 18:30 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
Sprint 2 – Schnelligkeit ^{2/3/4}	18:00 – 19:30 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann

DIENSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklasse Kraft	09:30 – 10.45 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
Sportklasse	10:45 – 12:30 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
Sportklasse	10:15 – 12:00 Uhr	Wettingen [Tägerhard]	Andreas Weber

MITWOCH

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sprint ⁴ bis 2.11.22	16:00 – 18:00 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
Sprint ⁴ ab 9.11.22	16:00 – 18:00 Uhr	Magglingen [End der Welt]	Stephan Neumann
Hürden ⁴ ab 9.11.22	18:00 – 20:00 Uhr	Magglingen [End der Welt]	Stephan Neumann
Weit- und Dreisprung ⁴	17:00 – 19:00 Uhr	Wettingen [Tägerhard]	Liliane Leimgruber

DONNERSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklassen	10:00 – 12:00 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
Mehrkampf Herren ¹	15:00 – 16.30 Uhr	Wettingen [Tägerhard]	Andreas Weber
Mehrkampf Frauen ¹	16:30 – 18:00 Uhr	Wettingen [Tägerhard]	Andreas Weber

SAMSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Wurf ⁴	10:30 – 12:30 Uhr	Wohlen [Bünzmatten]	Edi Suter Rolf Stadler

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
 Edi Suter 078 644 78 27
 Liliane Leimgruber 079 420 93 92
 Rolf Stadler 079 473 98 55
 Stefan Pfrommer 079 136 92 11
 Stephan Neumann 079 899 78 08

andreas.weber@profisport.ch
edi.suter@sunrise.ch
liliane.leimgruber@gmail.com
rolf_stadler@bluewin.ch
stefan@pfrommer.org
neumann@svbl.ch

Kaderbetrieb Stützpunkt Solothurn | Winter 2022/2023

Das Sportklassentraining beginnt am 25. Oktober 2022

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

Kaderzusammenzüge | Winter 2022/2023

NOVEMBER

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Stabhochsprung ^{1/2/3}	25. – 27.11.22	Tenero	Stefan Pfrommer Andreas Weber

DEZEMBER

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Sprint/Hürden ^{1/2/4}	01. – 04.12.22	Tenero	Stephan Neumann
Mehrkampf ^{1/2/3}	09./10.12.22	Magglingen	Nicola Gentsch Andreas Weber Claudine Müller
Gesamtkader ^{1/2} (Disziplinenauswahl Kategorienauswahl)	10.12.22	Magglingen	Alain Wisslé Claudine Müller u.a.
Stabhochsprung ^{1/2/3}	16. – 18.12.22	Tenero	Stefan Pfrommer

JANUAR

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittelstrecken ^{1/2/5}	14.01.23	Magglingen	André Puschnig
Mittelstrecken ^{1/2/5}	14.01.23	Düdingen	Fritz Schmocker
Stabhochsprung ^{1/2/3}	20./21.01.23	Magglingen	Stefan Pfrommer

MÄRZ

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Stabhochsprung ^{1/2/3}	17./18.03.23	Magglingen	Stefan Pfrommer

Erläuterungen

¹ Anmeldung erfolgt über Anmeldeformular

² Bitte beachtet auch die Ausschreibung auf www.nlz-nws.ch (ab 24.10.2022)

³ Nur auf Einladung

⁴ Teilnahme nur mit vorheriger Kontaktaufnahme mit Kadertrainer/in

⁵ Nur für Athletinnen und Athleten, welche eine Hallensaison planen

Trainingslager | 2022/2023

FEBRUAR/MÄRZ

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken ^{1/2/3}	Noch offen	Portugal	Fritz Schmocker

April

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken ^{1/2}	Noch offen	Tenero	Fritz Schmocker

JULI

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken ^{1/2/3}	Nicht def.	St. Moritz	Fritz Schmocker

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 | Winter 2021/2022

Nationales Leistungszentrum Nordwestschweiz
 Trainings- und Wettkampftaktivitäten Mittel- und Langstreckenlauf Winter 2022-2023



**NATIONALES
LEISTUNGSZENTRUM
NORDWESTSCHWEIZ**

Version vom 21.10.2022

Kadertrainer Mittel- und Langstreckenlauf Fritz Schmocker 079 279 32 21 fshmocker@bluewin.ch						St. Jakob Basel			
						Schützenmatte Basel			
						Wettkämpfe & Trainingslager			
KW	Sportklasse 10.15-12.15	NLZ 18.30-20.30	Sportklasse 10.15-12.15	NLZ 18.30-20.30	Samstag NLZ 10.15-12.15				
Dienstag			Donnerstag						
42	Di 18.10.	Di 18.10.	Do 20.10.	Do 20.10.	Sa 22.10.	Kick off	22.10. Schützenmatte NLZ Kick off	23.10. Muttenz Herbstlauf	
43	Di 25.10.	Di 25.10.	Do 27.10.	Do 27.10.	Sa 29.10.				
44	Di 01.11.	Di 01.11.	Do 03.11.	Do 03.11.	Sa 05.11.		05.11. Langenthal Stadtlauf	06.11. Riehen 5k / 10k	
45	Di 08.11.	Di 08.11.	Do 10.11.	Do 10.11.	Sa 12.11.		13.11. Augst		
46	Di 15.11.	Di 15.11.	Do 17.11.	Do 17.11.	Sa 19.11.		19.11. Basel Stadtlauf		
47	Di 22.11.	Di 22.11.	Do 24.11.	Do 24.11.	Sa 26.11.				
48	Di 29.11.	Di 29.11.	Do 01.12.	Do 01.12.	Sa 03.12.		04.12. Allschwil		
49	Di 06.12.	Di 06.12.	Do 08.12.	Do 08.12.	Sa 10.12.		11.12. Zürich Silvesterlauf		
50	Di 13.12.	Di 13.12.	Do 15.12.	Do 15.12.	Sa 17.12.				
51	Di 20.12.	Di 20.12.	Do 22.12.	Do 22.12.		Weihnachtsferien			
52									
1									
2	Di 10.01.	Di 10.01.	Do 12.01.	Do 12.01.	14.01. Magglingen oder Düringen	KZZ	14.01. Düringen Cross		
3	Di 17.01.	Di 17.01.	Do 19.01.	Do 19.01.	Sa 21.01.		21.01. Bern Cross	21./22. 01 St. Gallen Hallen-Meeting	
4	Di 24.01.	Di 24.01.	Do 26.01.	Do 26.01.	Sa 28.01.		28.01. Lausanne Cross	28./29.01. Magglingen Hallen-Meeting	
5	Di 31.01.	Di 31.01.	Do 02.02.	Do 02.02.	05.02. Magglingen oder Biel-Benken		05.02. Biel-Benken Cross KM	04./05.02. Magglingen Hallen-Meeting	
6	Di 07.02.	Di 07.02.	Do 09.02.	Do 09.02.	Sa 11.02.		11.02. Luzern Cross		
7	Di 14.02.	Di 14.02.	Do 16.02.	Do 16.02.	Sa 18.02.		18./19.02. St. Gallen Hallen SM		
8		Di 21.02.		Do 23.02.	Sa 25.02.	Fastnachts-Ferien	25./26.02. Magglingen Hallen SM NW	ev.. TL POR	
9		Di 28.02.		Do 02.03.	Sa 04.03.		05.03. St. Maurice Cross SM	05.03. Payerne 10k	ev.. TL POR
10	Di 07.03.	Di 07.03.	Do 09.03.	Do 09.03.	Sa 11.03.				
11	Di 14.03.	Di 14.03.	Do 16.03.	Do 16.03.	Sa 18.03.		19.03. Lörrach Grüttlauf		
12	Di 21.03.	Di 21.03.	Do 23.03.	Do 23.03.	Sa 25.03.		25.03. Uster 10k SM		
13	Di 28.03.	Di 28.03.	Do 30.03.	Do 30.03.	Sa 01.04.		01.04. Birslauf		
14		Di 04.04.		Do 06.04.	Sa 08.04.	Frühlings-Ferien		1.4. bis 10.4. TL Tenero	
15		Di 11.04.		Do 13.04.	Sa 15.04.				

Offenes Stützpunktangebot Basel | Winter 2022/2023

Liebe Athletinnen und Athleten
Liebe Eltern, Vereinstrainerinnen und Vereinstrainer

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

Trainer	Disziplin	Ausbildung
Fritz Schmocker	Mittel- und Langstreckenlauf	Swiss Olympic Diplomtrainer Swiss Athletics Trainer Spitzensport
Philipp Schmid	Hürden	Swiss Olympic Diplomtrainer Swiss Athletics Trainer Spitzensport
Daniel Meili	Rotationswürfe	Swiss Olympic Diplomtrainer Swiss Athletics Trainer Spitzensport
Catharina Schmid-Strähl	Sprint	Swiss Olympic Berufstrainerin Swiss Athletics Trainerin Leistungssport
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.

Bis spätestens Ende November 2022 müsst ihr euch unter nachfolgendem Link registrieren.

So werdet ihr, eure Eltern, Heimtrainerinnen und Heimtrainer jeweils über die aktuellen Angebote informiert.

<https://forms.gle/Wa12SDAamjb2PYAJ8>

(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.

So kann z.B. die Gruppengrösse limitiert oder das Mindestteilnahmealter tiefer oder höher sein.

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.

Sprint

13.30 – 15.00 Uhr	U14/16 (2008 - 2011)	Gemeinsames Einlaufen
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/meeting/participate/id/b6RZWE9b		
15.00 – 16.00 Uhr	U18+ (2007 und älter)	Selbstständiges Einlaufen
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/meeting/participate/id/b2vV8nWb		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainerin: Catharina Schmid-Strähl (078 848 99 22)		

Hürden

13.30 – 15.00 Uhr	U14/16 (2008 - 2011)	Gemeinsames Einlaufen
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/meeting/participate/id/b6RZX0Lb		
15.00 – 16.00 Uhr	U18+ (2007 und älter)	Selbstständiges Einlaufen
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/meeting/participate/id/dPZ47yla		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainer: Philipp Schmid (079 541 74 30)		

Stabhochsprung

12.00 – 13.30 Uhr	Fortgeschritten 2003 - 2008	Selbstständiges Einlaufen
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/meeting/participate/id/bW7xZzvb		
13.30 – 15.00 Uhr	Einsteiger 2008 - 2010	Selbstständiges Einlaufen
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/meeting/participate/id/dN9INR6b		
Max.: 8 Teilnehmer		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainer: Beat Ankli (078 666 75 97)		

Speer

10.15 – 11.15 Uhr	Ab Jhg 2009	Selbständiges Einlaufen
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/meeting/participate/id/ejqznq4d		
Max.: 12 Teilnehmer		
Trainingsort: Leichtathletikstadion Grendelmatte, Riehen		
Trainer: Nicola Müller (079 568 39 33 / nicola.mueller@gmx.ch)		

Diskus

14.00 – 15.00 Uhr	Ab Jhg 2009	Selbständiges Einlaufen
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/meeting/participate/id/aKZJQ0ze		
Max.: 6 Teilnehmer		
Trainingsort: Leichtathletikstadion Schützenmatte in Basel.		
Trainerin: Daniela Lachat (076 463 45 34/ daniela.lachat@yahoo.com)		

Kugel

15.00 – 16.00 Uhr	Ab Jhg 2009	Selbständiges Einlaufen
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/meeting/participate/id/bmQDy49b		
Max.: 6 Teilnehmer		
Trainingsort: Leichtathletikstadion Schützenmatte in Basel.		
Trainerin: Daniela Lachat (076 463 45 34/ daniela.lachat@yahoo.com)		

Rotationswürfe

11.00 – 12.30 Uhr	Ab Jhg 2009	Gemeinsames Einlaufen
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/meeting/participate/id/bmQBAR3b		
Max.: 8 Teilnehmer		
Trainingsort: Leichtathletikstadion Schützenmatte in Basel.		
Trainerin: Daniel Meili (078 740 40 25) / welcome@meili.ch)		

Offene Stützpunkttrainings Samstag | Winter 2021/2022

Bitte lest vor dem Besuch der offenen Stützpunkttrainings die allgemeinen Teilnahmebedingungen, sowie die Detailerläuterungen zu den einzelnen Trainingseinheiten aufmerksam durch.

Tag	Daten	Hürden U14/16 13.30 - 15.00	Hürden U18 + 15.00 - 16.00	Sprint U14/16 13.30 - 15.00	Sprint U18 + 15.00 - 16.00	Speer U16+ 10.15 - 11.15	Rotationswürfe 11.00 - 12.30	Diskus U16+ 14.00 - 15.00	Kugel U16+ 15.00 - 16.00	Stab Fortgeschritten 12.00 - 13.30	Stab für Einsteiger 13.30 - 15.00	
Sa	22.10.2022											
Sa	29.10.2022	x	x	x	x					x	x	
Sa	05.11.2022						x	x	x	x	x	
Sa	12.11.2022	x	x	x	x		x			x	x	
Sa	19.11.2022			x	x		x	x	x			
Sa	26.11.2022	x	x	x	x		x					
Sa	03.12.2022			x	x		x			x	x	
Sa	10.12.2022	x	x	x	x		x			x	x	
Sa	17.12.2022	x	x	x	x		x			x	x	
Sa	24.12.2022											
Sa	31.12.2022									noch offen	noch offen	
Sa	07.01.2023	x	x	x	x	x				x	x	
Sa	14.01.2023											
Sa	21.01.2023						x	x	x	Weitere Angebote werden gegen Ende Dezember aufgeschaltet.		
Sa	28.01.2023					x	x					
Sa	04.02.2023						x	x				
Sa	11.02.2023			x	x		x					
Sa	18.02.2023						x	x				
Sa	25.02.2023											
Sa	04.03.2023	x	x	x	x	x					Weitere Angebote können noch folgen.	
Sa	11.03.2023			x	x		x					
Sa	18.03.2023	x	x	x	x		x					
Sa	25.03.2023			x	x		x					
Sa	01.04.2023	x	x	x	x	x	x					
So	08.04.2023											
Sa	15.04.2023											
		Philipp Schmid Catharina Schmid-Strähl		Fritz Schmockler Nicola Müller		Beat Ankli Daniela Lachat		Daniel Meili Ferien				

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 Leistungs-nachweis, 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/AG

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

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)

A) Informationsanlässe Leistungssportförderung Baselland

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

WMS-Sportklasse:	Dienstag, 15. November 2022
Matur-Sportklasse:	Dienstag, 22. November 2022
Sek. I Sportklasse:	Donnerstag, 1. Dezember 2022

Anmeldung und weitere Informationen unter:

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



B) Leistungssportförderung Basel-Stadt

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

<https://www.jfs.bs.ch/fuer-sportlerinnen-und-sportler/leistungssport-nachwuchsfoerderung.html>



Anmeldung und weitere Informationen zu den Sportklassen:

<https://www.sek-baeumlihof.ch/was-uns-auszeichnet/sportklassen>



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:

<https://www.ag.ch/de/verwaltung/bks/sport/leistungssport/berufs-und-laufbahnberatung>



Wichtige Informationen zur Leistungssportförderung an der Volksschule im Kanton Aargau (schulische Entlastungsmassnahmen) sind hier zu finden:

<https://www.schulen-aargau.ch/regelschule/unterricht/besondere-foerderung/begabungs-begabtenfoerderung/leistungssport>



D) Sportklassenfenster

Die Schülerinnen und Schüler der Sportklassen Baselland, Basel-Stadt, Aargau 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.

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

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

E) 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 weiter-gegeben. 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.

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.



Kaderlimiten 2023

Weibliche Kategorien

NLZ-NWS Kaderlimiten 2023

Disziplin	U16W		U18W		U20W		U23W	Frauen
	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003-2001	2000+
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

Männliche Kategorien

NLZ-NWS Kaderlimiten 2023

Disziplin	U16M		U18M		U20M		U23M	Männer
	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003-2001	2000+
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			2:46.00	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	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



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.



Kantonverbände

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



Kadertrainerinnen und Kadertrainer 2022/2023



Alain Wisslé



Claudine Müller



Nicola Gentsch



Fritz Schmocker



Liliane Leimgruber



Uris Jehle



Anatoli Gordienko



André Puschnig



Daniela Lachat



Isidor Fuchser



Pat Flückiger



Nicola Müller



Hansruedi Mägli



Stephan Neumann



Andreas Weber



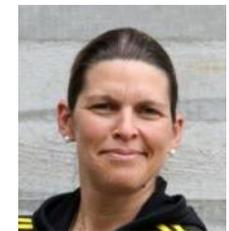
Rolf Stadler



Stefan Pfrommer



Edi Suter



Catharina Schmid-Strähl



Philipp Schmid



Beat Ankli



Daniel Louis Meili

