Aargauer OL-Verband

News OL NWK AG

Herbst 2019

Inhaltsverzeichnis

Gedanken des Trainerteams 3
Juniorenweltmeisterin Eline Gemperle 4
Rückblick Saisonvorbereitung 6
Trainingsvorbereitung und -auswertung 8
Wechselbad der Gefühle an den Selektionsläufen ... 10
Weitere EM-Medaille für Lilly Graber 11
Jugendcup „Hopp de Bäse" 13
Jugendlager Arcegno 14
Pressespiegel 16
Ausblick 19

Impressum:

Erscheinungsdatum:
September 2019
Die Kader-News erscheinen halbjährlich.

Auflage:
20 Exemplare

Verantwortlicher Redaktor: Adrian Lais
Fotos: Christian Aebersold, Lukas Frei, Lilly Graber, Adrian Lais
Redaktionelle Mitarbeiter: Jacqueline Keller
Lektorat: Lukas Frei, Ursina Lais
Druck: frey-print & design, Birr

Redaktionsadresse:
Adrian Lais
Leuengasse 13
5600 Lenzburg
adrian.lais@nwk-ag.ch

NWK-Website:
www.nwk-ag.ch

Copyright: Alle Artikel und Fotos, die in der gedruckten oder Online-Ausgabe der Kadernews erscheinen, unterliegen dem Copyright des Autoren oder Fotografen.

Gedanken des Trainerteams

Bereits viel Zeit ist schon wieder vergangen seit den letzten Kader-News im Februar - und sie war alles andere als ereignislos. Wie die folgenden Seiten zeigen, liegen erfolgreiche, aufwühlende, euphorisierende, anstrengende, lehrreiche aber in erster Linie schöne Momente hinter uns. Wir möchten an dieser Stelle allen Sponsoren danken, welche uns mit ihrem grosszügigen Beitrag diese Momente erst ermöglicht haben.

Sponsorenanlässe
Anlässlich des Fricktaler-OLs konnten wir euch einen Einblick in die OL-Welt geben und hoffen, dass der Eindruck positiv war. Bald steht ein weiterer Helfereinsatz auf dem Programm. Am Hallwilerseelauf unterstützen wir die Lungenliga wie bereits in den vergangenen Jahren beim Ausschank der unter den Läufern berühmten Bouillon im Ziel sowie beim Verteilen von Luftballons an die Kinder.

Efolge und Herausforderungen
Aus Sicht des Trainerteams können wir zufrieden auf das bisherige Jahr 2019 zurück- und dem Jahr 2020 gelassen entgegenblicken. Wir profitieren stark von den mittlerweile eingespielten Abläufen zwischen Trainern, Athleten, dem Aargauer OL-Verband sowie den Eltern und dem Goodwill aller beteiligten Personen. Alle ziehen am gleichen Strick, was unglaublich wertvoll ist. Doch gewisse Punkte bereiten uns für die Zukunft auch Sorgen. So stellt uns der ständige Ruf nach mehr Professionalisierung und die ständig steigenden Anforderungen seitens Swiss Olympic vor Herausforderungen. Weiter treten Pädi und Core Ende dieses Jahres als Trainer verdientermassen zurück und die Suche nach neuen Trainern gestaltet sich wie gewohnt schwierig.

Insgesamt überwiegen die Vorteile die Nachteile jedoch deutlich. Wir freuen uns, ein Teil der Erfolgsgeschichte «NWK AG» zu sein und diese weiterschreiben zu dürfen.

Das Trainerteam des OL NWK AG
Luki, Pädi, Core, Isi, Gil, Splais

Hauptsponsor

LUNGENLIGA AARGAU

Sponsoren

UTA GRUPPE
www.uta.ch

schuli.ch

urech optik
sehkultur in aarau

BIKE SNOWSPORTS SHOP no limit

Supporter

SWISSLOS
Sportfonds Aargau

Druck Sponsoring-News

frey-print & design

Juniorenwe

Eline Ge

eltmeisterin

emperle

Was für ein Auftakt an der Junioren-OL-WM in Dänemark! In Lyseng, einem Vorort von Aarhus, wurde Eline Gemperle Weltmeisterin. Sie gewann den Sprint mit einem Vorsprung von drei Sekunden auf die Schwedin Tilda Ostberg. Ganz gut schlug sich auch Siri Suter, welche es von 153 klassierten Juniorinnen auf den 45. Rang schaffte.

Man machte es den beiden jungen Damen nicht leicht: Wohl zur Verwirrung der Athletinnen dauerte die Busfahrt zur Quarantäne vor dem Start eine halbe Ewigkeit und führte im Zickzack durch den Wettkampfort. Eline Gemperle schaffte es aber, ruhig und fokussiert zu bleiben.

Ihr gelang bei angenehmen Lauf-Temperaturen dadurch ein toller Start. Mit «Vollgas» gings zum ersten Posten, wo sie bereits Streckenbestzeit realisierte. Es schien, als ob in Lyseng alles auf den Beinen war, und dazu kamen noch die vielen mitgereisten Fans. Eine kleine Schreckenssekunde gab es bei einer Zielpassage, wo Eline die Speakerdurchsage (2. Rang) mitbekam.

Prompt passierte ihr genau dort ein Fehler. Entsprechend erstaunt war sie dann ob ihrer Bestzeit im Ziel, und das lange, schier unendlich dauernde Warten begann. «Ich war nach der Realisierung meiner Bestzeit viel nervöser als vor dem Start», meinte danach unsere überglückliche neue Junioren-Weltmeisterin.
(Text: Jacqueline Keller)

Hast du gewusst?
Es vergingen genau 10 Jahre und 1 Tag seit dem letzten Juniorenweltmeistertitel eines Aargauers. Am 6. Juli 2009 holte Matthias Kyburz im italienischen Mezzano den Titel im Sprint. Am 7. Juli 2019 konnte nun Eline ihren grossen Triumph feiern.

Rückblick
Saisonvorbereitung

Der letzte Lauf der Saison 2018 stand noch vor der Tür und trotzdem wurde bereits die neue Saison geplant. Der Blick ging bereits wieder Richtung Testläufe, welche dieses Jahr in der Innerschweiz und in Graubünden stattfinden sollten. Doch alles der Reihe nach…

Winter-KAZUs, Aargauer Cross und Langlauf
Wie erfahrene Kaderathletinnen und -trainer wissen, startet jedes Jahr mit mehr oder minder kalten Winter-KAZUs. Auch dieses Jahr standen wieder drei solche auf dem Programm. Der erste führte uns im Januar ins Fricktal sowie ins Baselland. Der viele Schnee zwang uns dabei am Samstag unser Programm kurzfristig anzupassen und in einem tiefer gelegenen Wald zu trainieren. Statt im Oensinger Roggen gingen wir somit im Oltner Bannwald auf Postenjagd. Der Schnee störte uns am Sonntag dann nicht mehr, denn es ging in die Stadt. Zuerst in Bad Säckingen und anschliessend in Laufenburg feilten wir bei nasskalten Temperaturen und Schneeregen an unserer Sprinttechnik. Aufmerksame Beobachter konnten auf den diesjährigen Kaderpostkarten die dick eingepackte Elin im Zielsprint erkennen. Ähnlich ausgerüstet sah man eine Woche später unsere erfolgreichen Athletinnen auf dem Podest der Aargauer Crossmeisterschaft in Eiken. Auch dieses Jahr konnten wir in den Juniorenkategorien diverse Medaillen ergattern und mehrere Aargauer Meisterinnen stellen.

Als hätte Petrus Mitleid mit uns gehabt, beschenkte er uns am zweiten Kaderzusammenzug Mitte Februar mit schönstem Vorfrühlingswetter. Nachdem wir letztes Jahr das Zentralschweizer OL-Nachwuchskader nach Lenzburg zum Trainingswochenende eingeladen hatten, luden sie uns im Gegenzug dieses Jahr ein. In Uster wartete ein volles Programm mit Krafttraining, einer Nacht-OL-Staffel sowie weiteren technischen OL-Trainings in den umgebenden Wäldern. Abgeschlossen wurde der Februar mit dem Langlauftag, an dem wiederum viele Athletinnen mit mehr oder weniger Erfahrung auf Langlaufskis sich auf den Weg Richtung Rothenthurm machten.

Saisonstart und Testlaufvorbereitung
Der Schnee war kaum geschmolzen, da startete die OL-Saison 2019 fulminant sowohl mit der Argus Nachtstaffel wie auch mit dem bereits zum 46. Mal durchgeführten Suhrentaler-OL. Gute Resultate an diesen OLs sind nett, doch im Hinterkopf dachten wir, wie bereits am Anfang dieses Berichtes erwähnt, an die Testläufe. Damit wir uns optimal darauf vorbereiten konnten, machten wir uns Ende März für drei Tage auf nach Imst in Österreich. Dies nicht, weil uns die lange Fahrt reizte oder wir gerne ferne Länder erkunden, sondern vielmehr weil die Wälder dieser Region grosse Ähnlichkeiten mit dem diesjährigen Testlaufgelände aufwiesen. Wir konnten uns so in steilen Hängen und unzähligen Gräben möglichst authentisch auf diese wichtigen Testläufe vorbereiten.

Trainingslager Slowenien
Der Höhepunkt der Saisonvorbereitung war wie immer das Trainingslager in den Frühlingsferien. Lange wurde das Geheimnis gehütet und schliesslich gelüftet: Nach Slowenien sollte es gehen und es wurde wiederrum ein voller Erfolg. In den schwierigen Wäldern Südsloweniens mit den unzähligen Dolinen und Zecken konnten wir technisch ausgezeichnet trainieren. Wir Trainer sind uns meist gar nicht bewusst, dass ein Grossteil der Athletinnen noch nie in solchem Gelände unterwegs war, und dementsprechend hoch ist ihre Leistung in der Woche einzuschätzen. International waren wir auch wettkampfmässig unterwegs, einerseits da wir an einer Etappe des traditionellen Easter4-Mehrtageols teilnahmen, andererseits in einem Fussballmatch gegen das Berner Nachwuchskader, welches zeitgleich in Slowenien im Trainingslager weilte. Das Spiel haben wir übrigens 5:0 gewonnen. :-)

Zu allen obengenannten Anlässen sind ausführliche und interessante Berichte sowie haufenweise Fotos auf unserer Homepage verfügbar. Reinschauen und -lesen auf www.nwk-ag.ch lohnt sich…

Trainingsvorbereitung und -auswertung im NWK

Die Auswertung der Trainings spielt im NWK AG ebenso wie die Trainingsvorbereitung eine zentrale Rolle. Während der Nutzen einer Vorbereitung allgemein verständlich ist, bedarf die Nachbereitung oftmals zusätzlicher Erklärung. Doch nur mit einer sauberen Auswertung können Schlüsse gezogen, Verbesserungsbedarf eruiert und Vorsätze für die nächsten Trainings gefasst werden.

Eigenverantwortung

In erster Linie stellt die Auswertung eine individuelle Aufgabe dar, der die Athletinnen meist pflichtbewusst und aus eigener Initiative nachgehen. Je nach Bedarf werden die Vor- und Nachbereitungen zudem zusammen mit einer Trainerin oder der persönlichen Betreuerin besprochen.

Den Athletinnen stehen diverse Hilfsmittel zur Verfügung. Das wichtigste davon stellt die Auswertungsmappe dar, in welcher sie für jedes Training handschriftlich die Ziele sowie die Auswertung niederschreiben. Zusammen mit der eingezeichneten Route auf der Laufkarte lassen sich auch durch das Trainerteam bereits gute Schlüsse ziehen und einen Überblick beschaffen.

Den Athletinnen fällt es dabei unterschiedlich schwer das Erlebte zu beschreiben. Einige können es nachvollziehbar reflektieren und in einfachen Worten niederschreiben. Bei diesen Athletinnen braucht es die Trainer oft gar nicht, da sie meist genau eruieren können was alles falsch gelaufen war und auf was in Zukunft vermehrt geachtet werden muss. Damit das Trainerteam doch nicht ganz arbeitslos wird, gibt es auch noch einige, welchen diese Selbstreflektion deutlich schwerer fällt. Zusammen mit ihnen muss mit viel Fingerspitzengefühl und den richtigen Fragen seitens der Trainerin die Ursache des Problems eruiert werden. Gleichzeitig müssen die Schlüsse zusammen mit der Athletin gezogen werden. Wichtig ist jedoch zu erwähnen, dass kein Zusammenhang zwischen den oben beschriebenen Typen von Athletinnen und dem individuellen Leistungsniveau besteht. So kann durchaus auch eine Schweizermeisterin Schwierigkeiten mit der Selbstreflektion haben.

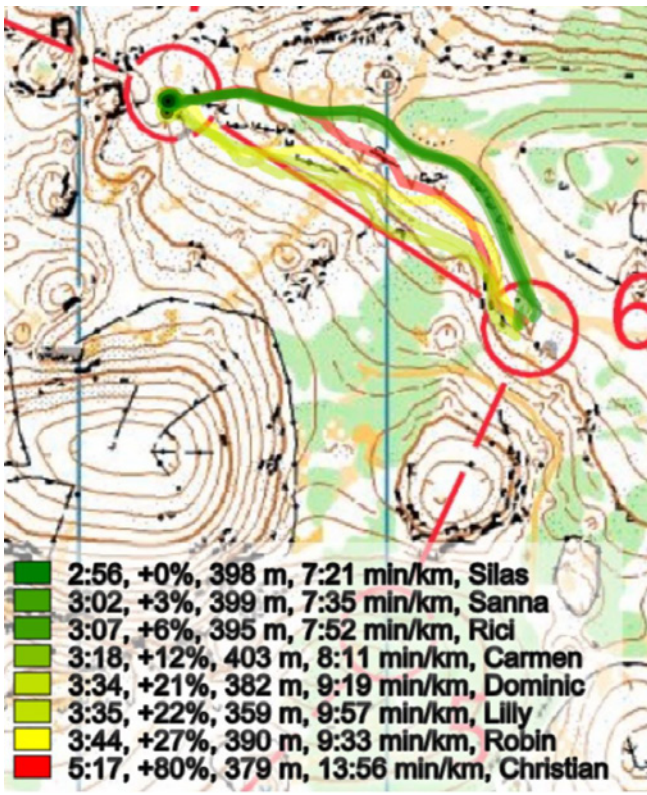
Auswertung an Kaderanlässen
Während den KAZUs sowie den Trainingslagern nimmt die Vorbereitung und Auswertung einen grossen Stellenwert ein. Es beginnt bereits unmittelbar nach dem Training zusammen mit dem Trainerteam, welches seine Eindrücke vom „schättele" an die Athletinnen weitergibt. Weiter tauschen auch die Athletinnen untereinander Erkenntnisse aus oder erklären ihren Kolleginnen die begangenen Fehler.

Kaum in der Unterkunft zurück lädt jeder sein GPS-Track, den er während des Trainings gespeichert hat, von der Uhr aufs Handy und anschliessend via Umweg auf 3DRerun hoch. Dieses aufwändige Verfahren kostete uns in der Vergangenheit schon viele Nerven, insbesondere aufgrund unbeständiger Internetverbindung oder Serverüberlastung. Mittlerweilen weiss jedoch jeder was zu tun ist und das ganze läuft speditiv ab. Ein Grossteil der Athletinnen lädt ihren GPS-Track hoch.

Erfahrungsaustausch
Am Abend analysieren wir dann entweder im Plenum oder in den Leistungsgruppen (U16/U18/U20) das Training nochmals vertieft mithilfe der verfügbaren GPS-Tracks, Zwischenzeiten oder persönlichen Eindrücken. Die Auswertung im Plenum hat dabei insbesondere den Vorteil, dass die jüngeren Athletinnen von den Älteren profitieren können. In den Leistungsgruppen hingegen sind meist spezifischere Diskussionen über einzelne Details möglich.

Der Tag neigt sich dann jeweils schnell dem Ende zu und wir Trainer hoffen inständig, dass die Athleten einige Punkte aufnehmen und im nächsten Training oder Wettkampf umsetzen können. Meist enttäuschen sie uns nicht.

Hast du gewusst?
Die Trainingskarten und das GPS unserer Athletinnen sind unter http://3drerun.worldofo.com/ meist bereits am Tag des Trainings aktuell und öffentlich zugänglich. Suche einfach nach "nwk ag".



Wechselbad der Gefühle an den Selektionsläufen

Auch dieses Jahr waren die Selektionsläufe für die Jugendeuropa- und Juniorenweltmeisterschaften wieder unsere Höhepunkte in der Frühlingssaison. Dieses Jahr standen erstmals fünf statt der üblichen vier auf dem Programm.

Durchzogenenes erstes Wochenende

Das erste Wochenende startete in Einsiedeln. Bei nasskalten Bedingungen ging es im steilen Friherrenberg auf Postenjagd. Unsere Athleten meisterten diese erste Aufgabe grösstenteils ansprechend, einige mussten jedoch bereits grössere Fehler in Kauf nehmen. Mit Blick auf die restlichen Selektionsläufe und im Wissen um den bereits eingehandelten Rückstand auf die besser klassierten Konkurrenten stieg der Stresspegel bereits an.
Doch bereits am nächsten Tag stand der nächste Lauf auf dem Programm und damit auch die nächste Chance auf eine Verbesserung. Der Sprint in Richterswil trug jedoch wenig zur Beruhigung bei. Viele Athleten bekundeten Mühe mit der teils unklar gezeichneten Karte und den schwierigen Routenwahlen. Vom ersten Testlaufwochenende reisten wir deshalb mit einem durchzogenen Gefühl nach Hause.

Gute Leistungen, Freude und Enttäuschung

Nach dem Gempenberglauf, welcher von Eline Gemperle gewonnen wurde, ging es für das zweite Testlaufwochenende nach Chur. An den zwei Wettkämpfen in den technischen Wäldern des Bündnerlandes zeigten unsere Athleten ansprechende Leistungen und liessen uns für die Selektionen hoffen. Mit gemischten Gefühlen machten wir uns auf die Heimreise, denn wir wussten, die Selektionsentscheide würden knapp ausfallen. Freud und Leid lag dieses Jahr extrem nahe beieinander, wie sich bald zeigen würde. Schliesslich konnten sich Siri Suter und Eline Gemperle für die JWOC und Lilly Graber für die EYOC selektionieren. Sanna Hotz und Dominic Schacher, welche die Schweiz im 2018 vertreten durften, verpassten die Selektion hauchdünn und mussten mit der Ersatzrolle vorliebnehmen. Insgesamt dürfen wir jedoch zufrieden und stolz sein, dass wiederum mehrere Aargauer Athletinnen die Schweizer Farben an internationalen Titelkämpfen vertreten durften.

Weitere EM-Medaille für Lilly Graber

Bronze mit der Staffel
Bereits im 2018 kam Lilly Graber medaillengeschmückt von der Jugend-OL-EM nach Hause. Sie gewann im Einzelsprint die Silbermedaille. Das wunderbare Podestgefühl durfte sie auch am vergangenen Samstag erleben: Im weissrussischen Grodno legte die knapp 17-jährige Bibersteinerin den Grundstein zur Staffelbronze! Lilly übergab nach ihrer klug gelaufenen Startstrecke an 3. Position an Hanna Wey. Auch die dritte Läuferin Vera Moser machte ihre Sache gut und so resultierte die viel umjubelte Bronzemedaille.

Tolle Resultate im Sprint und der Langdistanz
Auch in den Einzelläufen gelangen Lilly sehr gute Läufe. In ihrer bevorzugten Disziplin, dem Sprint – immerhin auch fast 3 km – wurde sie gute 20. von 98 Klassierten. Die Abstände nach vorn waren klitzeklein. Nur 37 Sekunden fehlten ihr zu Rang 5. Eine tolle Leistung gelang der Läuferin der OLG Suhr aber auch über die Langdistanz: Durch dichtes Unterholz und viele Gräben drehte sie gegen Schluss immer mehr auf und lief somit weit nach vorn. «Alle diese Resultate sind noch wertvoller, wenn man bedenkt, dass Lilly im nächsten Jahr nochmals in derselben Kategorie, W18, starten darf», resümierte der sichtlich erfreute Cheftrainer, Lukas Frei, im Anschluss an diese Jugend-Europameisterschaften.
(Text: Jacqueline Keller)

Jugendlager Arcegno

Ungefähr alle vier Jahre steht in der OL-Schweiz ein besonderer Leckerbissen auf dem Programm: das Jugendlager, in dem alle Nachwuchskader der Schweiz gemeinsam eine Trainingswoche verbringen. Damit soll der Austausch unter den Athleten und Trainern der verschiedenen Kader gefördert werden. In erster Linie ist es jedoch ein toller Anlass mit interessanten Menschen und einer guten Atmosphäre. Dieses Jahr war es jedenfalls wieder soweit und wir machten uns auf die Reise nach Arcegno bei Locarno. Bereits auf dem Hinweg stand das erste Training auf dem Programm. In Cari begaben wir uns ein erstes Mal in den steilen Hängen der Leventina auf Postenjagd.

Höhenmeter um Höhenmeter

Als Unterkunft für die Woche diente uns das Campo Pestalozzi, welches direkt auf der berühmten-berüchtigten OL-Karte «Arcegno» liegt. Auf dieser und weiteren Tessiner Karten, welche sich durch viele Höhenlinien und demzufolge viele Höhenmeter auszeichnen und technisch anspruchsvoll sind, fanden dann auch die Trainings statt. Dazu wurden die Athleten und Trainer in gemischte Gruppen aufgeteilt und es bestand so die Möglichkeit, Athleten und Trainern von anderen Kadern kennenzulernen.

Lagermeisterschaften

Neben den Trainings sind insbesondere die Lagermeisterschaften eine Erwähnung wert. Wir konnten mehrere sehr gute Resultate verzeichnen. So gewann Rosa Bieri beispielsweise in der Kategorie D16 die Lagermeisterschaft über die Langdistanz. Kati Hotz, Sanna Hotz sowie Siri Suter konnten zudem Podestplätze erringen. Eine weitere Lagermeisterschaft stand traditionsgemäss im Fussball auf dem Programm. Jedoch war für uns, nach umkämpften Spielen und knappen Niederlagen, bereits in der Vorrunde Endstation. Doch keinen Grund den Kopf hängen zu lassen. Im nächsten Jugendlager bietet sich uns bereits die Möglichkeit zur Revanche.

Hast du gewusst?
Alle Karten, Ranglisten sowie das GPS unserer Athleten findest du unter www.remoruch.ch/jugendlager.

Jugendcup „Hopp de Bäse“

Als Hexen verkleidet begaben wir uns auf die Reise ins Berner Oberland nach Kandersteg. In Frutigen bei der Landi machten wir einen letzten Stopp und gaben unserer Verkleidung den letzten Schliff. Haare wurden farbig gesprüht, Plastikspinnen angeklebt, Hüte aufgesetzt und Besen verteilt. Dass wir auf unseren Besen nicht tatsächlich fliegen können, wurde uns jedoch schmerzlich bewusst, als wir eine volle Stunde für die Seilbahn hoch ins Sunnbüel anstehen mussten. Oben angekommen präsentierte sich das Berner Alpenpanorama von seiner schönsten Seite. So macht OL Spass. Die Jugendcupstaffel am Samstag fand im bekannten Format statt: Als Startläufer gingen die U18, als zweite die U14, als dritte die U20 und als Schlussläufer die U16 auf die Strecke.

Staffelsieg bei den Damen

Bei den Damen konnte Lilly Graber bereits auf der Startstrecke die Konkurrenz distanzieren und die nachfolgenden Läuferinnen Kati Hotz, Siri Suter und Rosa Bieri gaben diesen Vorsprung nicht mehr her. Wir feierten so bereits den dritten Staffelsieg in Folge! Was für eine tolle Serie, stellt es doch mitnichten eine Selbstverständlichkeit dar. Bei den Herren konnten wir erwartungsgemäss nicht um den Sieg mitlaufen, dafür sind die anderen Kader momentan zu stark aufgestellt. Mit einer guten Teamleistung und insbesondere aufgrund der fulminanten Schlussstrecke von Simon Humbel konnten wir den guten 5. Rang verbuchen. Nach dem ersten Tag belegten wir als Kader den 2. Zwischenrang, was doch einige Hoffnungen für den Sonntag aufkeimen liess.

Undankbarer 4. Platz in der Endabrechnung

Am Sonntag stand der Einzellauf im Hauswald von Kandersteg auf dem Programm. Es erwartete uns ein technisch unglaublich anspruchsvolles Gelände und unsere Athleten bekundeten doch einige Mühe damit. An die guten Leistungen vom Vortag konnte nicht mehr ganz angeknüpft werden, obwohl vorbildlich gekämpft wurde. In der Endabrechnung wurden wir von den Zürchern und Bernern noch überholt und mussten uns mit dem undankbaren 4. Platz zufriedengeben. Der Sieg ging hochverdient an das Westschweizer Kader.

Lilly Graber (links) holte mit ihrer Staffel EM-Bronze. z.Vg.

«Solange ich Freude habe, mache ich weiter»

Von Irene Müller

Die Nachwuchshoffnung des Aargauer OL-Kaders Lilly Graber hat es wieder geschafft. Nach der Silbermedaille von letztem Jahr kam die Bibersteinerin vergangenen Monat wieder erfolgreich von der Jugend-EM zurück. Dieses Mal holte sie Staffel-Bronze. Und solange sie ihre Leidenschaft nicht verliert, ist kein Ende in Sicht.

Die OL-Schwestern Lilly (links) und Sophie Graber aus Biberstein. z.Vg.

Biberstein Neun Jahre alt war Lilly Graber, als sie zusammen mit ihrer Schwester einen OL-Einsteigerkurs der OLG Suhr besuchte. Während die Schwester gleich dem Verein beitrat, legte Lilly den OL erst für eine Weile beiseite. Erst Jahre später packte sie wieder die Neugier - und damit begann ihre steile sportliche Karriere.

«Sie hat relativ spät mit OL begonnen und ist dann aber gleich durchgestartet», erzählt ihr Trainer im kantonalen Nachwuchskader Lukas Frei. Im vergangenen Jahr schaffte sie bereits ihren ersten Coup und gewann an den Jugendeuropameisterschaften in Bulgarien die Sprint-Silbermedaille. Dieses Jahr konnte sie gleich nachdoppeln und erreichte mit der Staffel den 3. Platz. Auch in den Einzelläufen, bei denen sie zum ersten Mal in der U18-Kategorie startete, überzeugte sie mit einer guten Leistung in den vorderen Rängen.

Leidenschaft für den Outdoor-Sport

Was die junge Ausnahmeathletin ausmacht, ist laut Trainer Lukas Frei einerseits ihr Talent, die physische und mentale Stärke, andererseits aber auch den unerschöpflichen Einsatz und die Leidenschaft, mit der Lilly Graber bei der Sache ist. «OL wird nie langweilig, es gibt keinen vorgegebenen Weg, den es zu absolvieren gilt», sagt die 17-Jährige. «Jeder trifft seine eigenen Entscheidungen und jeder ist für seine Fehler verantwortlich. Die Schwierigkeit besteht darin, über den ganzen Lauf bei möglichst hohem Tempo noch einen kühlen Kopf zum Denken zu bewahren».

Auch die Wettkämpfe geben der Bibersteinerin viel. «Ich hatte sehr viel Spass an der EM. Die Stimmung im Schweizer Team aber auch jeweils an den Wettkämpfen war etwas sehr Schönes für mich.»

Schwestern-Duo unterstützt sich gegenseitig

Kommt bei diesem Erfolg nicht auch einmal Neid auf in der Familie? «Ich und meine Schwester trainieren sehr viel zusammen, was für uns beide sehr wertvoll ist und uns gegenseitig motiviert. Und sie freut sich immer mit mir mit, was ich unglaublich zu schätzen weiss!», so Lilly Graber und fügt an: «Ohne sie hätte ich schon gar nicht angefangen, geschweige denn Erfolg gehabt.»

Momentan arbeitet die Bibersteinerin auf die Selektion für das Nationale Juniorenkader hin. Langfristige Ziele hat sie sich aber noch keine gesetzt. «Die Hauptsache ist für mich, dass ich Freude habe am OL und so lange werde ich auch damit weitermachen.»

red@aarauer-nachrichten.ch

Aarauer Nachrichten vom 12. Juli 2019

Die Erfolge der Aargauer OL-Nachwuchsläufer und -Läuferinnen stossen auch ausserhalb der OL-Szene auf grosses Interesse. Diverse Medien berichteten von den internationalen Erfolgen, was uns natürlich besonders stolz macht.

Aargauer Zeitung

ORIENTIERUNGSLAUF

Lilly Graber verlor die Orientierung nicht: Staffel-OL-EM-Medaille für junge Aargauerin in Weissrussland

von Jackie Keller - Aargauer Zeitung • 1.7.2019 um 14:08 Uhr

Siegerpodest der W18 mit Aargauer Beteiligung: Ungarn (2.), Finnland (1.) und Schweiz (3.) mit Lilly Graber, Vera Moser und Hanna Wey (v.l.n.r.).

© Patrik Bryner, AOLV

An der Jugend-OL-EM in Weissrussland können die Mitglieder des Aargauer OL-Verbandes überzeugen.

Aargauer Zeitung vom 01. Juli 2019

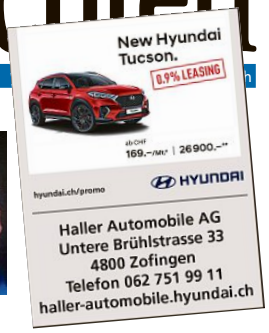
Freitag, 12. Juli 2019 • Nr. 28 • 23. Jahrgang

Auflage 47'609 • 69'000 Leser MACH Basic

Lenzburger Nachrichten

DIE WOCHENZEITUNG | Telefon 062 838 09 10 Telefax 062 838 09 12 | info@lenzburger-nachrichten.ch

DIE POST bringt mich jede Woche in Ihren Briefkasten



Bilderbogen Das Land Zmorge am Aabach war gut besucht 2

Sophie Lüscher Die Tennisspielerin konnte ihren Titel vom Vorjahr verteidigen 5

Bilderbogen Das Jugendfest Staufen feierte in Weiss mit bunten Farbtupfern 9

Walter van Rijs Der Handharmonika Club Schafisheim organisiert die Bundesfeier 30

Das letzte Turnier im «alten» Schwimmbad

Von Irene Müller

In der Mörkner Badi wird bald wieder gesmasht und serviert am Laufband. Es ist bereits die vierte Auflage des Badi-Beach, das vom 27. bis 28. Juli stattfindet. Der Mörknerbeach-Club hat dem Plauschturnier dieses Jahr einen neuen Spielmodus verpasst und will in Zukunft weiter wachsen.

Möriken-Wildegg Drei Mal fand das Beachvolleyball-Turnier in der Mörkner Badi bisher statt und jedes Jahr ist es seither weitergewachsen. Die 20 Startplätze, die letztes Jahr als Obergrenze für den Plausch-Wettkampf bestimmt wurden, sind bereits seit rund zwei Monaten ausgebucht.

«Der Vorstand ist bereits in der Abklärung, auf welche Weise das Turnier im Sommer 2020 vergrössert werden kann», so Gründungsmitglied und Präsident des Mörknerbeach-Club Daniel Siegenthaler.

Im nächsten Jahr feiert der Verein sein fünfjähriges Bestehen und möchte zu diesem Anlass zusätzliche Aktivitäten am Event einbauen. «Was unser Turnier in diesem Jahr zu etwas Besonderem macht, ist, dass es das letzte Turnier im «alten» Schwimmbad ist, im Herbst wird dieses mit einem neuen Kinderbereich und einigen Renovationen modernisiert», fügt Siegenthaler an. Ausserdem hofft der Vereinspräsident auf besseres Wetter als letztes Jahr.

Das OK des Mörknerbeach-Clubs v.l.: Daniel Siegenthaler, Stefan Falcinelli, Tamara Gygli, Manuel Kuch, Fabian Rey und David Siegenthaler.

Fortsetzung auf S. 2

À PROPOS:

Und das ohne Whatsapp

Von Irene Müller

Als ich den Präsidenten des Mörknerbeach-Clubs Daniel Siegenthaler gefragt habe, wie oft sich er und seine Vereinskollegen verabreden, um zusammen Beachvolley zu spielen, meinte er nur: «Wir kennen uns schon so lange, wir wissen auch ohne uns zu verabreden, wo wir uns finden.» Da musste ich gleich an meine Freunde denken, die ich schon seit der Schulzeit kenne. Auch die muss ich nie lange suchen. Wenn etwas läuft in der Gegend, kann ich Gift drauf nehmen, dass mindestens zwei, drei meiner alten Schulfreunde dort sind – sozusagen ein Klassentreffen, einfach ohne mühsame Vorbereitung. Wir alle sind irgendwann einmal flügge geworden, aber dennoch zieht es uns alle immer wieder nach Hause, zumindest für die alljährlichen Klassenzusammenkünfte, die dann umso schöner sind.

Eline Gemperle ist Juniorinnen-OL-Weltmeisterin!

Was für ein Auftakt an der Junioren-OL-WM in Dänemark! In Lyseng, einem Vorort von Aarhus, wurde die 19-jährige Boniswilerin Eline Gemperle (OLK Argus, Seon) Weltmeisterin. Sie gewann den Sprint mit einem Vorsprung von 3 Sekunden auf die Schwedin Tilda Ostberg.

Seon Man machte es den beiden jungen Damen des Aargauer OL-Nachwuchskaders nicht leicht: Wohl zur Verwirrung der Athletinnen dauerte die Busfahrt zur Quarantäne vor dem Start eine halbe Ewigkeit und führte im Zickzack durch den Wettkampfort. Eline Gemperle schaffte es aber, ruhig und fokussiert zu bleiben.

Der jungen Athletin gelang bei angenehmen Lauf-Temperaturen dadurch auch ein toller Start. Mit «Vollgas» gings zum ersten Posten, wo sie bereits Streckenbestzeit realisierte. Es schien, dass in Lyseng alles auf den Beinen war, kamen noch die vielen mitgereisten Fans dazu. Eine kleine Schreckenssekunde gab es bei einer Zielpassage, wo Gemperle die Speakerdurchsage (2. Rang) mitbekam.

Prompt passierte ihr genau dort ein Fehler. Entsprechend erstaunt war die Seetalerin dann ob ihrer Bestzeit im Ziel und das lange, lange, schier unendlich dauernde Warten begann. «Ich war nach der Realisierung meiner Bestzeit viel nervöser als vor dem Start», meinte danach die überglückliche neue Junioren-Weltmeisterin!

Sehr glücklich und zufrieden ist auch der Cheftrainer des Aargauer OL-Nachwuchskaders, Lukas Frei: «Nach der Staffel-Medaille von Lilly Graber an der Jugend-EM ist dies bereits die zweite internationale Medaille innerhalb einer Woche, was will man mehr?», meinte Frei.

jk

Eline Gemperle vom OLK Seon siegte an der Junioren-WM in Dänemark! z.Vg.

Aargauer Zeitung

ORIENTIERUNGSLAUF

Die Sprint-Spezialistin schlägt zu: Wie Eline Gemperle an der Junioren-WM alle überrascht

von Julian Hodel - Aargauer Zeitung • 12.7.2019 um 05:00 Uhr

Eline Gemperle überrascht sich im Sprint selber.
Zur Verfügung gestellt

Eline Gemperle läuft am Sprint der OL-Junioren-WM in Dänemark zum Sieg – trotz eines Zusammenstosses während des Laufs.

Aargauer Zeitung vom 12. Juli 2019

Badener Tagblatt

BADEN-RÜTIHOF

Eine Premiere: Orientierungslauf-Organisation als Familiensache

Aargauer Zeitung • 20.6.2019 um 12:35 Uhr

Die Familie Suter aus Rütihof.
Zur Verfügung gestellt

Zwei Rütihöfler Familien organisieren einen Orientierungslauf. Dabei sorgen sie für spezielles Ambiente.

Badener Tagblatt vom 20. Juni 2019

Ausblick

Herbstsaison
Die Herbstsaison wurde bereits mit dem Aargauer 3-Tage-OL in Riniken sowie dem eine Woche später stattfindenden Jugendcup eingeläutet.
Weitere wichtige Entscheidungen stehen, zumindest zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses, noch aus. Erwähnenswert sind insbesondere die Schweizermeisterschaften im Sprint in Stans und jene über die Langdistanz in Schaffhausen. Weiter besteht für die Athleten die Möglichkeit sich mit guten Resultaten für den Junioren-Europacup in Frankreich zu qualifizieren. Nach einem nationalen Weekend im Wallis, einem Wettkampf in Braunwald sowie dem Bussola-OL wird die Saison standesgemäss mit dem ASJM-Schlusslauf und der TOM abgeschlossen.

Jahresabschluss in Dietikon
Bereits eine Woche nach diesem Abschluss wird mit den Athleten und persönlichen Betreuern die neue Saison geplant. Der letzte Kadertermin im Kalenderjahr 2019 stellt dann traditionsgemäss der Kaderzusammenzug in Dietikon Ende November dar, an welchem die austretenden Athleten und Athletinnen verabschiedet und die neuen willkommen geheissen werden.

Zweitausendundzwanzig
Und dann heisst es bereits wieder «Willkommen neues Jahr!». Das Trainerteam hat das Kaderprogramm 2020 bereits geplant und die Unterkünfte wurden reserviert. Es kann also losgehen.

Wichtige Wettkämpfe:
01.09. Sprint-Schweizermeisterschaft
08.09. Langdistanz-Schweizermeisterschaft
21.09. Bussola-OL
19.10. ASJM-Schlusslauf
02.11. Team-Schweizermeisterschaft
03.11. Sprintstaffel-Schweizermeisterschaft

TRIMTEX
OL NWK AG
UTA
TRIMTEX
OL NWK AG
UTA
TRIMTEX
TRIMTEX
OL NWK AG
UTA