

# ol nachwuchskader nordwestschweiz



## Das bietet dir das OL Nachwuchs-kader Nordwestschweiz

- Ein Umfeld, wo du dich persönlich und sportlich weiterentwickeln kannst
- Förderung im OL durch qualifizierte Trainerinnen und Trainer
- 1 mal pro Woche geführte Lauf- und Techniktrainings am Donnerstagabend
- nach Bedarf zusätzliche Techniktrainings am Wochenende
- 4 bis 6 Trainingswochenende pro Jahr
- 3 Trainingslager (Frühling, Sommer, Herbst) im In- und Ausland
- Die Chance dich für internationale Wettkämpfe qualifizieren zu können (z. B. Jugendeuropa-, Juniorenweltmeisterschaften)
- Die Möglichkeit an Programmen der Leistungssportförderung (LSF) des Kantons teilzunehmen (z. B. Sportklasse und Individuallösungen)
- OL-Dress und Trainingsanzug
- Aber vor Allem: eine tolle Truppe, die zusammen OL laufen darf

## Das erwartet das OL Nachwuchs-kader Nordwestschweiz von dir

- Wille, OL als Leistungssport zu betreiben
- Steter Drang sich zu verbessern
- Durchführen eines geplanten altersgerechten Trainings (4 bis 8 Trainings pro Woche inkl. Wettkämpfe)
- Regelmässige Teilnahme an einem Lauftraining pro Woche
- Engagement in den Trainingswochenenden und -lagern
- Das Absolvieren der Leistungstests von Swiss Orienteering / Swiss Olympic und vom Nachwuchs-kader
- Die regelmässige Teilnahme an Nationalen OL und Meisterschaften
- Das Führen des internetgestützten Trainingstagebuchs t-pak
- Einen positiven Auftritt als Repräsentant des OL, des ROLV NWS und des Nachwuchs-kaders
- ... einen Selbstbehalt von ca. 800 Franken pro Jahr



Fondation CO Suisse | Fondazione CO Svizzera | Swiss O Fund