

## Jahresbericht NLZ Ostschweiz 2017

### Präsident

Wem ist die "Ice Bucket Challenge" noch ein Begriff? Der Hype des Sommers 2014 sollte auf eine Nervenkrankheit aufmerksam machen und Spenden für deren Erforschung generieren. Vor allem sorgten die zahlreichen Videos in den sozialen Medien für Wirbel, wo zu sehen war, wie sich sadomasochistisch Angehauchte nach Aufforderung ihrer sogenannten Freunde einen Kübel Eis über den Kopf leerten - Urschrei inklusive.

Als ich Mitte 2017 die Anfrage von Ostschweiz Athletics für das Präsidium des Vereins NLZ erhielt und ich mich dazu entschied, diese anzunehmen, fühlte ich mich an den Sommer 2014 erinnert. Es sollte meine Premiere als Präsident eines Gremiums werden, da kann man sich schon einmal fühlen, wie wenn man mit einem Eimer eiskaltes Wasser eingedeckt wird. Seither lernte ich und lerne ich weiterhin sehr viel – unserem Team im NLZ und bei Ostschweiz Athletics sei Dank!

Dass wir trotz der Neugründung und der Einarbeitungs- und Eingewöhnungszeit des neuen Vorstands bereits einige Meilensteine erreichen konnten, freut mich sehr. Der Trainings-Kickoff im Dezember oder die Unterzeichnung der Vereinbarung mit dem nationalen Verband Swiss Athletics, der uns zu einem von offiziell sechs Nationalen Leistungszentren in der Leichtathletik in der Schweiz macht, sind hier hervorzuheben. Von grösster Wichtigkeit waren allerdings unsere Personalentscheide. Als Leiter NLZ konnte Beat Fäh verpflichtet werden. Für uns ist er ein Glücksfall, denn seither unternimmt er alles ihm Mögliche, den Trainingsbetrieb auf die Beine zu stellen und ein Angebot zu schaffen, dass für die Athleten ein Maximum an Attraktivität bietet. Dazu konnten viele Trainer für das NLZ gewonnen werden. Meinem Vorstand, demjenigen von Ostschweiz Athletics und allen helfenden Händen gebührt für das Erreichte ein riesengrosser Dank!

Ein der Nachfrage entsprechendes Trainingsangebot zu gestalten, wird in den nächsten Monaten und Jahren die grosse Herausforderung für unseren Verein sein. Ich bin davon überzeugt, dass die eingeschlagene Richtung mit dem NLZ Ostschweiz die richtige ist und wir mit vereinten Kräften dies erreichen werden. Geduld und Hartnäckigkeit wird weiterhin gefragt sein – nur so wird das eiskalte Wasser stetig etwas wärmer.

*Christopher Gmür, Präsident  
März 2018*

## **Jahresbericht des NLZ-Leiters**

Der Titel «Jahresbericht» ist in meinem Fall mittlere Hochstapelei. Dafür, dass ich zum Zeitpunkt dieser DV kaum vier Monate im Amt bin, wäre es schon etwas vermessen, ein allzu forsch formuliertes Statement abzugeben.

Dennoch: Die Aufgabe in St. Gallen das NLZ Ostschweiz aufzubauen, ist eine spannende und auch herausfordernde Aufgabe. Es ist allen Beteiligten im Vorder- und Hintergrund bewusst, dass wir ganz vorne anfangen und neben einer klaren Situationsanalyse und den nötigen Schlüssen daraus auch etwas Geduld brauchen. Die ersten Trainingsmonate zeigen unmissverständlich, dass wir im Bereich Grundlagen in den Disziplinen Sprint/Hürden, Kugel/Diskus und Mittel- und Langstreckenlauf ein Bedürfnis nach NLZ-Trainings haben. Leider zeigen sie ebenso deutlich, dass bei den bestehenden Bedingungen für die Sprünge kein Bedarf besteht und dass generell die Teilnehmerzahlen am untersten denkbaren Rand liegen. Eine für mich erfreuliche Ausnahme bildet der Grundlagen-Kurs im Mittel- und Langstreckenlauf. Ganz besonders müssen wir uns offensichtlich auch anstrengen, nicht nur im Bereich Grundlagen sondern auch Fortgeschrittenen und Könnern mit unserer Expertise einen Mehrwert zu bieten.

Wir stecken aber keineswegs den Kopf in den Sand, sondern suchen aktiv nach der idealen Ausgestaltung des Trainingsangebots. Mir ist schnell klar geworden, dass Leute mit ins Boot gehören, die in der Ostschweizer Leichtathletik bestens vernetzt sind. Dankenswerterweise ist die Sportlerschule Appenzellerland bereit, mich im Aufbau des NLZ Ostschweiz mit Sach- und Situationskenntnis und Manpower grosszügig zu unterstützen. Dafür habe ich in Absprache mit dem NLZ-Vorstand mein Mandat auf mich und die Sportlerschule aufgeteilt. René Wyler und Yves Zellweger unterstützen mich bereits tatkräftig in der Gestaltung/Planung des Trainingsbetriebes. Ich werde die Leitungsfunktion weiterhin wahrnehmen und mich zum Beispiel zusammen mit den Ausbildungsverantwortlichen von Swiss Athletics dafür einsetzen, dass Ostschweizer Trainer in Zukunft vor Ort mit spannenden Lehrgängen ihre Anerkennung sinnvoll verlängern können.

Zusammen mit einem auf fundierte funktionelle Technik abzielenden Trainingsbetrieb, der Trainerbildung und einem sportmedizinischen Support, der seinesgleichen sucht, sind wir überzeugt, dass wir in absehbarer Zeit einen professionellen NLZ-Betrieb auf die Beine stellen können. Die Athleten, egal ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Profis, stehen dabei im Zentrum. Es soll ihnen im NLZ ermöglicht werden mit professionellem Support und so verletzungsfrei wie irgendwie möglich Leistungssport zu betreiben. Auch wenn jede Form von Spitzensport gesundheitlich zwangsläufig in den kritischen Bereich führt, wollen wir so lange wie möglich den berühmten Spruch des allzu energischen Fahrradmechanikers «Nach zu kommt ab!» aussen vorlassen.

Mein allerherzlichster Dank gilt allen Trainern und Helfern hinter den Kulissen. Ich freue mich auf die kommenden Monate des systematischen Aufbaus und schlussendlich auch auf das Funktionieren des NLZ Ostschweiz.

*Beat Fäh, Leiter NLZ  
März 2018*

## **Jahresbericht Gründungsmitglied**

Die Konzeption des NLZ Ostschweiz stammt bereits aus dem Jahr 2016. Damals noch als Projekt für eine Verselbständigung im Tätigkeitsbereich Physiotherapie. Im Vordergrund stand das sporttherapeutische Screening in Zusammenarbeit mit den Fachbereichen der Sportmedizin sowie der Ernährungs- und Trainingswissenschaft. Mit der bekannten Situation des Übergangs von SGALV zu Ostschweiz Athletics lag auch die Projektierung schon fast pfannenfertig bereit. Nunmehr wurde die Trainingslehre sowie Verwendung der Erkenntnisse für die NLZ-Situation moduliert und die Fachbereiche der Sportphysiotherapie, -Medizin und der Prävention adaptiert. Das daraus entstandene Grundlagendokument mit der Verbriefung der NLZ-Idee in Form von Trägerschaft, Mitgliedschaft, Kosten, Kader, etc. bedurfte einiger weiterer Sitzungs- und Planungsstunden.

Mit Stefanie Bösch und Christopher Gmür war dann auch das Soll an Vorstandsmitgliedern für die Gründung der nötigen Vereinsstrukturen gefunden. Ein Soll, welches sich als unschlagbare Errungenschaft entpuppen sollte. Mit wenig Erklärungsbedarf und viel Einsatzbereitschaft wurde voran gearbeitet und unter anderem Personal gesucht, Profile und Ausschreibungen geschaffen sowie auch etliche Gespräche mit Stadt, Kantonen, Verbänden etc. geführt. Es galt, zum einen uns selber vorzustellen und zum anderen für unser Projekt Neugierde, Interesse und nicht zuletzt Unterstützung zu gewinnen. An dieser Stelle ein riesiges Dankeschön an die beiden Vorstandskollegen Stefanie und Chrigi, die Loyalität der Vorstands-Mitglieder von Ostschweiz Athletics – allen voran natürlich Yves Zellweger, aber auch Peter Haas, Chef Leistungssport von Swiss Athletics, den Leiter-Kollegen der bestehenden NLZ für deren bedingungslose Beratung und Unterstützung und nicht zuletzt auch Beat Fäh für den Sprung ins kalte Wasser und spürbare Bereitschaft, darin zu schwimmen.

Stets mit der Absicht, die bestmögliche Strömung zu erwischen, steuern wir gemeinsam das noch kleine Boot. Ein Sprichwort aus Russland besagt: «Ein grosses Schiff braucht grosses Fahrwasser».

*Christian Gutgsell, Gründungs- und Vorstandsmitglied Ressort „Betrieb“  
März 2018*