

Stützpunkttraining «Lauf» – Wintersaison 2024/25 SG Oberland

- Wann:** Montags jeweils von 17:30-19:00 Uhr: Ausdauer/Fahrtspiele/Hügel
Mittwochs jeweils von 15.30-17:00 Uhr: Schwelle/Sprint
Samstags jeweils von 09:45-11:00 Uhr: Ausdauer/Cross/Intervalle
Genauere Daten folgen nach bekannt werden der Wettkampfdaten.
- Dauer:** 20.10.2024 – 05.04.2025; es finden 20 Trainingseinheiten statt.
- Wo:** Schaan FL (Rheinwiese)
- Wer nimmt teil:** Motivierte Nachwuchs-Läuferinnen und -Läufer aus dem Verbandsgebiet von Ostschweiz Athletics, die regelmässig an den Lauf- Stützpunkttrainings teilnehmen wollen. Es können einzelne Wochentage ausgewählt werden.
Schwerpunkte: Montag U14/U16+ Mittwoch und Samstag U12/U14/U16+
Offen für lizenzierte und nicht lizenzierte Athletinnen und Athleten von OA- sowie ATV-/SGTV-/LLV-Mitglieder-Vereinen zu gleichen Konditionen.
- Wer leitet es:** Michi Giaimo (Trainer B-Lauf Swiss Athletics)
- Trainingsangebot:** Es wird ein alters- und stufengerechtes Lauf-Training angeboten. Du profitierst von optimalen Bedingungen zusammen mit den besten Nachwuchs-Läuferinnen und -Läufern aus dem Verbandsgebiet gemeinsame Trainings absolvieren zu können. Das Training ist als Ergänzung zum Vereinstraining gedacht und berücksichtigt die individuelle Belastungsplanung.
- Der Einbezug der Heimtrainer und Stammvereine ist ein grosses Anliegen und soll dem fachlichen Austausch dienen. Es können das ganze Angebot, oder auch nur einzelne Wochentage genutzt werden.**

Kosten für Teilnehmende, welche Mitglied in einem Verein sind, der einem der folgenden Verbände angeschlossen ist: Ostschweiz Athletics, ATV, SGTV, LLV:

- CHF 200.- pro Athlet:in (1 wöchentliches Training) (10.- pro Trainingseinheit)
- CHF 250.- pro Athlet:in (2 wöchentliche Trainings)
- CHF 300.- pro Athlet:in (3 wöchentliche Trainings)

Kosten für Teilnehmende ohne Verein bzw. für Mitglieder eines Vereins, der keinem der oben gelisteten Verbände angeschlossen ist:

- CHF 300.- pro Athlet:in (1 wöchentliches Training)
- CHF 350.- pro Athlet:in (2 wöchentliche Trainings)
- CHF 400.- pro Athlet:in (3 wöchentliche Trainings)

Wie bewerbe ich mich?

Über folgenden Link bis spätestens am 6. Oktober 2024:

<https://forms.gle/vS7bdw5RSprm3vhc8>

Eine Rückmeldung, ob du aufgenommen wirst, bekommst du bzw. dein Heim-Trainer/deine Heim-Trainerin bis Mitte Oktober 2024

- **Kontakt:** Michi Giaimo lauf@ostschweiz-athletics.ch
- **Kontakt:** Alex Gschwend a.gschwend@ostschweiz-athletics.ch