

Stützpunkttrainings «Lauf» – Sommersaison 2024

- Wann:** Freitag/Samstag, 26.04.2024, 22.06.2024, 06.07.2024, 16./17.08.2024
- Wo:** Herisau AR (Ebnet), Filzbach GL (Sportzentrum Kerenzgerberg), Schaan FL (Rheinwiese), Rapperswil-Jona SG (Grünfeld)
- Wer nimmt teil:** Motivierte Nachwuchs-Läuferinnen und -Läufer (U12/U14/U16) aus dem Verbandsgebiet von Ostschweiz Athletics, die regelmässig an den Lauf-Stützpunkttrainings teilnehmen wollen. Offen für lizenzierte und nicht lizenzierte Athletinnen und Athleten von OA- sowie ATV-/SGTV-Mitglieder-Vereinen zu gleichen Konditionen.
- Wer leitet es:** Michi Giaimo (Trainer B Swiss Athletics), Daniel Schmutz-Dux (Trainer C Swiss Athletics), Andi Mettler (J+S-Leiter), Roman Scherrer (J+S-Leiter) und weitere
- Trainingsangebot:** Es wird ein alters- und stufengerechtes Lauf-Training angeboten. Unter der Leitung von spezifisch ausgebildeten und erfahrenen Trainerinnen und Trainern profitierst du 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.

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

- CHF 100.- pro Athletin/Athlet (26.04.2024 – 17.08.2024)
 - Anteil Athletin/Athlet bzw. Eltern/Erziehungsberechtigte: CHF 50.-
 - Anteil Verein pro Athletin/Athlet: CHF 25.-
(wird für Teilnehmende aus den Kantonen AI, AR, SG und FL von Ostschweiz Athletics übernommen)
 - Anteil Verband pro Athletin/Athlet:
 - AI, AR, SG: CHF 25.- (Kostenübernahme durch Ostschweiz Athletics)
 - FL: CHF 25.- (Kostenübernahme durch den LLV)

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

- CHF 150.- pro Athletin/Athlet (26.04.2024 – 17.08.2024)
 - Anteil Athletin/Athlet bzw. Eltern/Erziehungsberechtigte: CHF 150.-

Wie bewerbe ich mich?

Über folgenden Link bis spätestens am 1. März 2024:

<https://forms.gle/05rHUhJd3z1MXsAu7>

Eine Rückmeldung, ob du aufgenommen wirst, bekommst du bzw. dein Heim-Trainer/deine Heim-Trainerin bis spätestens Ende März 2024.

Kontakt: Andrea Einspieler, 076 384 66 03, gs@ostschweiz-athletics.ch

Trainingsplan "Lauf" (genaue Trainingszeiten folgen mit der Teilnahmebestätigung)

07. - 13.04.2024: Trainingslager in Tenero (bereits ausgebucht)		
Fr	26.04.2024	ca. 17:00 – 20:30 Uhr: Lauf-Training (U12 + U14 + U16) in Herisau AR
Sa	22.06.2024	Vormittag: Stützpunkttrainingstag (U12 + U14 + U16) in Filzbach GL
Sa	22.06.2024	Nachmittag: Stützpunkttrainingstag (U12 + U14 + U16) in Filzbach GL
Sa	06.07.2024	ca. 13:30 – 16:00 Uhr: Lauf-Training (U12 + U14 + U16) in Schaan FL
Fr	16.08.2024	Abend: Nachwuchsweekend (U12 + U14 + U16) in Rapperswil-Jona SG ¹⁾
Sa	17.08.2024	Vormittag: Nachwuchsweekend (U12 + U14 + U16) in Rapperswil-Jona SG ¹⁾

¹⁾ Details folgen Mitte Juli 2024