

## 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](mailto: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 <sup>1)</sup>
Sa	17.08.2024	Vormittag: Nachwuchsweekend (U12 + U14 + U16) in Rapperswil-Jona SG <sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Details folgen Mitte Juli 2024