

## Stützpunkttraining U12/U14/U16 Region St. Galler Oberland Sommersaison 2023 – Training am Samstag-Nachmittag

---

- Wann:** Samstags 14:00 – 17:00 Uhr  
Dauer: 22.04.2023 – 23.09.2023
- Wo:** Sportzentrum Kerenzgerberg, Filzbach GL
- Wer nimmt teil:** Motivierte Nachwuchs-Athletinnen und -Athleten (U12/U14/U16) aus dem Verbandsgebiet von Ostschweiz Athletics sowie aus den Kantonen Glarus und Graubünden, die regelmässig an den Stützpunkttrainings teilnehmen wollen. Offen für lizenzierte und nicht lizenzierte Athletinnen und Athleten von OA- und KLV GR- sowie ATV-/SGTV-/GRTV-Mitglieder-Vereinen sowie des LAV Glarus zu gleichen Konditionen.
- Wer leitet es:** Urs Bruggmann (Trainer C Swiss Athletics), Thomas Klauser (J+S-Leiter), Nadja Burger (J+S-Leiterin), Ralf Kurath (Trainer B Swiss Athletics)
- Trainingsangebot:** Es wird ein vielseitiges, alters- und stufengerechtes (Mehrkampf-)Training angeboten. Unter der Leitung spezifisch ausgebildeter Trainerinnen und Trainern profitierst du von optimalen Bedingungen. Das Training ist als Ergänzung zum Vereinstraining gedacht.

**Kosten für Teilnehmende, welche Mitglied in einem Verein sind, welcher einem der folgenden Verbände angeschlossen ist: Ostschweiz Athletics, KLV Graubünden, ATV, SGTV, GRTV sowie Mitglieder des LAV Glarus:**

- CHF 100.- / 200.- pro Athletin/Athlet
  - 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 und für Athletinnen und Athleten aus dem Kanton Graubünden vom KLV Graubünden übernommen)
  - Anteil Verband pro Athletin/Athlet:
    - AI, AR, SG und FL: CHF 25.- (Übernahme durch Ostschweiz Athletics)
    - GR: CHF 25.- (Übernahme durch den KLV Graubünden)
    - GL: CHF 125.- (Übernahme durch den GLAV/LAV Glarus)

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

- CHF 200.- pro Athletin/Athlet
  - Anteil Athletin/Athlet bzw. Eltern/Erziehungsberechtigte: CHF 200.-

**Wie bewerbe ich mich?** Über folgenden Link bis spätestens am 1. März 2023:

<https://www.ostschweiz-athletics.ch/stuetzpunkttraining>

**Eine Rückmeldung, ob du aufgenommen wirst, bekommst du bzw. dein Heim-Trainer/deine Heim-Trainerin bis Ende März 2023.**



### Trainingsplan Filzbach

10. bis 16.04.2023 Trainingslager in Tenero (separate Anmeldung – Warteliste)		
Sa	22.04.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Sa	29.04.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Sa	06.05.2023	Training (U12 + U14 + U16) oder Mille Gruyère in Appenzell AI
Sa/So	20./21.05.23	Mehrkampfmeeting (U12 – Aktive) in Landquart GR
Sa	27.05.2023	OA-Mehrkampfmeisterschaften (U12 – U16) in Tübach SG
So	04.06.2023	OA-Einkampfmeisterschaften (U12 – U16) in Herisau AR
Sa	24.06.2023	Training (U12)
Sa	08.07.2023	Vormittag: Stützpunkttrainingstag (U12 + U14 + U16)
Sa	08.07.2023	Nachmittag: Stützpunkttrainingstag (U12 + U14 + U16)
Sa	05.08.2023	Training (U12 + U14 + U16) – Sommerferien-Training
Sa	12.08.2023	Training (U12 + U14 + U16) – Sommerferien-Training
Sa	19.08.2023	Training (U12 + U14 + U16) oder Teilnahme Nachwuchsweekend
Sa	09.09.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Sa	16.09.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Sa	23.09.2023	Training (U12 + U14 + U16)

Kontakt: Urs Bruggmann, 079 501 83 45, [stuetzpunkt\\_oberland@ostschweiz-athletics.ch](mailto:stuetzpunkt_oberland@ostschweiz-athletics.ch)