



Stützpunkttraining U12/U14/U16 Region St. Galler Oberland Sommersaison 2023 – Training am Freitag-Abend

- Wann:** Freitags 18:00 – 20:00 Uhr
Dauer: 05.05.2023 – 22.09.2023
- Wo:** Sportanlagen Ried und Sand in Landquart GR und Chur GR
- Wer nimmt teil:** Motivierte Nachwuchs-Athletinnen und -Athleten (U12/U14/U16) aus dem Verbandsgebiet von Ostschweiz Athletics und dem KLV 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. Athletinnen und Athleten aus dem Kanton Graubünden melden sich direkt beim KLV Graubünden.
- Wer leitet es:** Melanie Senti und Trainer-Team KLV Graubünden
- 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, ATV, SGTV:

- CHF 100.- 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 übernommen)
 - Anteil Verband pro Athletin/Athlet: CHF 25.- (Kostenübernahme durch Ostschweiz Athletics)

Kosten für Teilnehmende aus den Kantonen SG, AI, AR sowie FL ohne Verein bzw. für Mitglieder eines Vereins, der keinem der oben gelisteten Verbände 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.

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



Trainingsplan Landquart/Chur

10. bis 16.04.2023 Trainingslager in Tenero (separate Anmeldung – Warteliste)		
Fr	05.05.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	12.05.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Sa/So	20./21.5.23	Mehrkampfmeeting (U12 - Aktive) in Landquart GR
Sa	27.05.2023	OA-Mehrkampfmeisterschaften (U12 - U16) in Tübach SG
Fr	02.06.2023	Training (U12 + U14 + U16)
So	04.06.2023	OA-Einkampfmeisterschaften (U12 - U16) in Herisau AR
Fr	23.06.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	30.06.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Sa	08.07.2023	Vormittag: Stützpunkttrainingstag (U12 + U14 + U16) in Filzbach GL
Sa	08.07.2023	Nachmittag: Stützpunkttrainingstag (U12 + U14 + U16) in Filzbach GL
Fr	04.08.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	11.08.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	08.09.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	15.09.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	22.09.2023	Training (U12 + U14 + U16)