

Information zum Training im Sommerhalbjahr 2025

Trainingszeiten Sommerhalbjahr

Die Trainingszeiten für die verschiedenen Gruppen bleiben im Sommer grundsätzlich gleich. Für folgende zwei Gruppen gibt es Ausnahmen:

- **LA-Gruppe 1** (Kids mit Jg. 2014 und 2015): Die LA-Gruppe 1 trainiert im Sommerhalbjahr **dienstags von 17.15 – 18.45 Uhr auf der Sportanlage Lutertal** (anstatt von 17.30 – 19.00 Uhr in der Eisengasse).
- **Fördergruppe** (Wettkampf-Kids ab Jg. 2013 mit Kids-Lizenz und Kids mit Jg. 2014, welche sich im Jahr 2024 für einen Kantonalfinal qualifiziert haben resp. auf Einladung der Trainer:innen): Die Fördergruppe trainiert im Sommerhalbjahr weiterhin **montags im Lutertal**, allerdings **von 18.30 – 20.00 Uhr** (anstatt von 19.00 – 20.30 Uhr).

Training während den Frühlingsferien:

Während den Frühlingsferien vom 5. – 20. April 2025 finden jeweils von 18.30 – 20.00 Uhr im Schulhaus Lutertal folgende Trainings statt:

- Montag, 7. April 2025 (für Kids der Fördergruppe)
- Dienstag, 8. April 2025 (für alle Kids ab Jg. 2015)
- Montag, 14. April 2025 (für Kids der Fördergruppe)
- Dienstag, 15. April 2025 (für alle Kids ab Jg. 2015)

Wettkämpfe

Die Anmeldungen zu den Wettkämpfen erfolgen über folgenden AnmeldeLink:

<https://nuudel.digitalcourage.de/dgj3p6WGKZ5pHvse>. Der Link wird auch auf der Webseite des TV Bolligen und in den Whats-App-Chats aufgeschaltet.

Folgende Wettkämpfe werden wir besuchen:

- Samstag, 26. April 2025: Frühlingsmehrkampf / UBS kids cup, Rüegsauschachen (4-Kampf, Disziplinen frei wählbar; falls kids cup Disziplinen gewählt, zählt das Resultat für den UBS kids cup)
- Samstag, 3. Mai 2025: Hürden-Meeting Langnau (U10+ mit Swiss Athletics Lizenz*)
- Sonntag, 4. Mai 2025: Die Schnällschte Mittuländer (Sprint, 1000m), Bern-Neufeld (alle bis und mit U16)
- Freitag, 16. Mai 2025: LMM-Vorrunde (Team 4- (Girls) resp. 5-Kampf (Boys)), Lyss (U16+ (U14, welche mit U16 starten wollen))
- Samstag/Sonntag, 24./25. Mai 2025: Kantonalmeisterschaften Nachwuchs (inkl. Staffel U14/U12) (alle U12+ mit Swiss Athletics Lizenz*, U16+ startet am Samstag/U12 und U14 am Sonntag)
- Sonntag, 1. Juni 2025: Nationales Nachwuchsmeeeting, Bern (U16+)
- Samstag/Sonntag, 14./15. Juni 2025: Schweizermeisterschaft Mehrkampf (Jungs: 6-Kampf (Hü, We, Ho, Kug, Disk., 1000m, Sa.), Girls: 5-Kampf (Hü, We, Kug, Ho, 600m, So.), Lausanne (U16 mit Swiss Athletics Lizenz*)
- Samstag, 14. Juni 2025: UBS kids cup Kirchberg (alle bis und mit U16, die nicht am Schweizermeisterschaft Mehrkampf teilnehmen)
- Samstag/Sonntag, 21./22. Juni: 2025 Regionenmeisterschaften, Düringen (U16 mit Swiss Athletics Lizenz*)
- Freitag, 27. Juni 2025: Kantonalfinal Mille Gruyère, Gümligen (nur Qualifizierte aus dem Schnäuschte Mittuländer)
- Samstag, 28. Juni 2025: UBS kids cup Bolligen (alle bis und mit U16)
- Sonntag, 29. Juni 2025: SVM Nachwuchs (Teamwettkampf; jede(r) macht aus 8 Disziplinen max. 3, das jeweils beste Disziplinenresultat zählt fürs Teamresultat, Bern (U16 (U14, welche mit U16 starten wollen) mit Swiss Athletics Lizenz*) / Murilaut

Ausblick nach den Sommerferien:

- Samstag, 9. August 2025: Seeländischer Nachwuchsmehrkampf, Lyss
- Samstag, 16. August 2025: Kantonalfinal UBS kids cup, Thun
- Sonntag, 17. August 2025: Kantonalfinal Visana Sprint, Biel
- Sonntag, 24. August 2025: Grosses Meeting für die Kleinen, Bern (alle bis und mit U14)
- Evtl. Samstag/Sonntag, 23./24. August 2025: Meeting für U16
- Samstag, 6. September 2025: Herbstmehrkampf Wasen (alle bis U16, Prio hat SVM Nachwuchs)
- Sonntag, 7. September 2025: SVM Nachwuchs (Teamwettkampf: U16: jede(r) macht aus 8 Disziplinen max. 3, das jeweils beste Disziplinenresultat zählt fürs Teamresultat / U12/U14: alle absolvieren einen Vierkampf + Staffel, die besten 4 Mehrkampfergebnisse + das Staffelergebnis zählt), Langenthal (U12+, nur mit Swiss Athletics Lizenz*)
- Samstag/Sonntag, 13./14. September 2025: Schweizermeisterschaften Nachwuchs, Zofingen (Qualifizierte U16)
- Freitag/Samstag, 19./20. September 2025: Schweizer LMM-Final, Interlaken (Qualifizierte U16+ (U14))

Kids, welche Lust haben, finden zahlreiche weitere UBS kids cup Wettkämpfe unter www.kids-cup.ch (z. B. in Langenthal am 17. Mai 2025). Für die Anmeldung bitte Kid-ID-Nummer verwenden, welche den Kindern nach dem erstmaligen Start an einen kids cup zugeordnet sind. Sollte die Kid-ID nicht bekannt sein, erkundigt euch bitte beim Gruppenleiter resp. bei der Gruppenleiterin. **Wichtig:** Bei einer selbstständig durchgeführten Anmeldung bitte die hinterlegte E-Mail-Adresse (leichtathletik@tvbolligen.ch) NICHT anpassen. Die Bestätigung der Anmeldung, welche an unsere Adresse gesendet wird, wird im Anschluss vom Administrations-Team gerne an die Eltern weiter geleitet.

* **Swiss Athletics Lizenz:** Für einige Wettkämpfe ist eine Swiss Athletics Lizenz notwendig, um starten zu können. Mit der Swiss Athletics Lizenz können die Kids von besonderen Ticketaktionen (Vorkaufrecht) für Weltklasse Zürich oder Athletissima Lausanne profitieren. Kinder ab Jg. 2013 (resp. 2014, sofern Qualifikation für einen Kantonalfinal erreicht) mit Swiss Athletics Lizenz können zudem am Fördertraining des TV Bolligen teilnehmen (Teilnahme auch auf Einladung der Trainer:innen möglich), welches jeweils montags stattfindet. Wer eine Swiss Athletics Lizenz bestellen möchte, kann diese direkt bei unserer Alexandra Lemann bestellen (E-Mail: leichtathletik@tvbolligen.ch). Die Kosten von CHF 50.- (U14) resp. CHF 130.- (U16, unterteilt ist CHF 80.- für Swiss Athletics Membership und CHF 50.- für Lizenz) gehen zu Lasten der Eltern. Die Rechnung wird den Eltern nach Bestellung der Lizenz durch den TV Bolligen in Rechnung gestellt.

Bestellung-Trainer und T-Shirts

Für die Teamwettkämpfe (UBS kids cup team) ist ein einheitliches T-Shirt Pflicht. Die T-Shirts können direkt auf der Webseite des TV Bolligen unter <https://www.tvbolligen.ch/site/trainer-bestellung/> bestellt werden. Die T-Shirts kosten CHF 35.-. Ergänzend dazu sind auch Trainingsanzüge (CHF 70.-), und/oder Regenjacken (CHF 60.-) erhältlich. Die Eltern erhalten nach der Bestellung eine Zahlungsaufforderung. Sobald bezahlt, werden die Kleidungsstücke in einem Schrank im Schulhaus Lutertal deponiert, wo sie von den Leitern ausgehändigt werden.

Trainingsplan Sommerhalbjahr (Programmänderungen vorbehalten)

Neu: Die Gruppen-Wechsel erfolgen nach den Herbstferien (und nicht mehr nach den Sommerferien)

Besondere Trainings/Trainingsausfälle:

- Dienstag, 20. Mai 2025: Staffel-Training von 18.00 – 19.30 Uhr in Gümligen (U12/U14, welche an den Kantonalmeisterschaften starten).
- Freitag, 23. Mai 2025: Training von 18.30 – 20.00 Uhr auf der Sportanlage Eisengasse
- Freitag, 30. Mai 2025: Training fällt aus (Brückenwochenende Auffahrt)
- (Pfingst-)Montag, 9. Juni 2025: Training findet draussen statt (auf der Sportanlage Lutertal)
- Dienstag, 24. Juni 2025: Staffel-Training von 18.00 – 19.30 Uhr in Gümligen (U16, die an der SVM in Bern starten).

LA-Starters (U10, Jg. 2016 und jünger): Dienstags, 17.30 – 19.00 Uhr Sportplatz Eisengasse

Leiter:innen	Roberto Longoni, Claudia Klostermann, Mario Pfund
17.30 – 17.50	Einlaufen
17.50 – 18.50	Lauf-Abc
	Weit
	Ball / Wurf
18.50 – 19.00	Auslaufen / Dehnen

LA-Gruppe 1 (U12, Jg. 2014/2015): Dienstags, 17.15 – 18.45 Uhr Sportplatz Lutertal

Datum	22.4., 6.5., 20.5., 3.6., 17.6., 1.7.	29.4., 13.5., 27.5., 10.6., 24.6.
Leiter:innen	Christoph Stadelmann, Marc Stadelmann, Roland Hirsbrunner	Marc Stadelmann, Isabelle Stadelmann
17.15 – 17.35	Einlaufen	
17.35 – 18.40	Lauf-Abc	Sprint / Hürden
	Weit	Hoch
	Ball / Wurf	Ausdauer-spiel
18.40 – 18.45	Auslaufen / Dehnen	

LA-Gruppe 2 (U14/U16, Jg. 2010 – 2013): Dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr, Sportplatz Lutertal

Datum	22.4., 6.5., 20.5., 3.6., 17.6., 1.7.	Datum	29.4., 13.5., 27.5., 10.6., 24.6.
Leiter:innen	Lena Janggen, Angelina Kunz, Lia Bohnenblust		Lena Janggen, Lia Bohnenblust, Christoph Stadelmann, Cyrill Dammann
18.30 – 18.50	Einlaufen	18.30 – 18.50	Einlaufen
18.50 – 19.15	Gruppe 1: Speer / Ball Gruppe 2: Weit	18.50 – 19.00	Lauf-Abc (alle zusammen)
19.15 – 19.40	Gruppe 1: Weit Gruppe 2: Speer / Ball	19.00 – 19.25	U16: Hoch / Kugel (abwechselnd Boys/Girls) U14: Sprint / Hürden (alle zusammen, im Wechsel alle 4 Wo)
19.40 – 19.50	Ausdauer-spiel	19.25 – 19.50	U16: Sprint / Hürden (alle zusammen, im Wechsel alle 4 Wo) U14: Hoch / Kugel (abwechselnd Boys/Girls)
19.50 – 20.00	Auslaufen / Dehnen	19.50 – 20.00	Auslaufen / Dehnen

LA-Gruppe 3 (U18+, Jg. 2009 und älter): Dienstag, 20.00 – 21.30 Uhr, Sportplatz Lutertal

Leiter: Markus Joho

Wettkampfkids (Freitags, 18.30 – 20.00 Uhr, Sportplatz Lutertal

(für alle Kids mit Jg. 2010 – 2015, welche pro Halbjahr mind. 2. Wettkämpfe absolvieren sowie Kids mit Jg. 2016, welche sich im Jahr 2024 für einen Kantonalfinal qualifizieren konnten)

Datum	25.4., 9.5., 23.5., 6.6., 20.6., 4.7.	2.5., 16.5., 30.5., 13.6., 27.6.
Leiter:innen	Katrin Schneeberger, Christoph Stadelmann, Marc Stadelmann, Roberto Longoni	Angelina Kunz, Katrin Schneeberger, Christoph Stadelmann, Marc Stadelmann
18.30 – 18.50	Einlaufen	
18.50 – 19.20	Nach Wahl: Sprint / Staffel oder Hürden	
19.20 – 19.45	Nach Wahl Hoch oder Speer (Ball) oder Ausdauer	Nach Wahl Weit (Drei) oder Kugel oder Ausdauer
19.45 – 20.00	Stabi / Dehnen	

Fördertraining (Montags, 18.30 – 20.00 Uhr, Turnhalle Lutertal)

(für alle Wettkampf-Kids ab Jg. 2013 mit Kids-Lizenz und Kids mit Jg. 2014, welche sich im Jahr 2024 für einen Kantonalfinal qualifiziert haben resp. auf Einladung der Trainer:innen)

Leiter	Christoph Stadelmann, Marc Stadelmann
18.30 – 18.50	Einlaufen
18.50 – 19.30	Schnelligkeitstraining / ABC-Übungen
19.30 – 20.00	U16: Kraft / U14 und jünger: Abc-Übungen inkl. Schnellkraft oder Ausdauer/Stabi-Übungen

Training während den letzten beiden Sommerferien-Wochen

Während den Sommerferien finden in den letzten beiden Wochen jeweils von 18.30 – 20.00 Uhr auf der Sportanlage Lutertal in Bolligen nachfolgende Ferientrainings statt. Die Ferientrainings finden jeweils draussen statt. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung mitnehmen.

Woche 4 der Sommerferien

- Montag, 28. Juli 2025, 18.30 – 20.00 Uhr auf der Sportanlage Lutertal (nur Kids Fördergruppe)
- Dienstag, 29. Juli 2025, 18.30 – 20.00 Uhr auf der Sportanlage Lutertal (offen für alle Kids)

Woche 5 der Sommerferien

- Montag, 4. August 2025, 18.30 – 20.00 Uhr auf der Sportanlage Lutertal (nur Kids Fördergruppe)
- Dienstag, 5. August 2025, 18.30 – 20.00 Uhr auf der Sportanlage Lutertal (offen für alle Kids)
- Freitag, 8. August 2025, 18.30 – 20.00 Uhr auf der Sportanlage Lutertal (nur Kids der Wettkampfgruppe)

Die LA-Leiterinnen und Leiter