

## Information zu Training und Wettkämpfen im Winterhalbjahr 2024/2025

### Wintertrainingszeiten

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

- **LA-Gruppe 1** (Kids mit Jg. 2014 und 2015): Die LA-Gruppe 1 trainiert im Winterhalbjahr **dienstags von 17.30 – 19.00 Uhr in der Turnhalle 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 Winterhalbjahr weiterhin **montags im Lutertal**, allerdings **von 19.00 – 20.30 Uhr** (bitte jeweils auch Aussenbekleidung mitnehmen, da besonders der 1. Teil teilweise draussen stattfindet)

Während der Herbstferien finden keine Trainings statt; diese Zeit ist bewusst als trainingsfreie Zeit und zur physischen und mentalen Erholung gedacht.

### Wettkämpfe

Die Anmeldungen zu den Wettkämpfen erfolgen über folgenden AnmeldeLink:

<https://nuudel.digitalcourage.de/pZiX8gRPE12n5c6g>. Der Link wird auch auf der Webseite des TV Bolligen und in den Whats-App-Chats aufgeschaltet.

Folgende Wettkämpfe werden wir besuchen:

- Sonntag, 20. Oktober: Bremgartenlauf, Bremgarten bei Bern (alle Gruppen)
- Samstag, 16. November: kids cup team, Herzogenbuchsee (U16 und jünger)
- Sonntag, 1. Dezember: Steinhölzlilauflauf, Bern-Liebefeld (alle Gruppen)
- Sonntag, 8. Dezember: kids cup team, Bern (U16 und jünger)
- Samstag, 18. Januar: kids cup team, Düringen (U16 und jünger)
- Sonntag, 26. Januar: Biel/Bienne Athletics Hallenmeeting, Magglingen (U16/U14 mit Swiss Athletics Lizenz)\*
- Evtl. 15. Februar: Hallen-Meeting, Magglingen (U16 mit Swiss Athletics Lizenz)
- Sonntag, 16. März (neu): Regionalfinal kids cup team, Burgdorf (Qualifizierte Teams)
- Samstag, 22. März: Schweizerfinal kids cup team, Thun (Qualifizierte Teams)

\* **Swiss Athletics Lizenz:** Für einige Wettkämpfe ist eine Swiss Athletics Lizenz notwendig, um starten zu können. Ein weiterer Vorteil der Lizenz besteht darin, dass die Resultate an den Wettkämpfen registriert werden und die Kids dann jederzeit ihre Leistungen nachschauen können. Wer eine Swiss Athletics Lizenz besitzt, wird zudem an den Einzel-Disziplin-Wettkämpfe tendenziell in schnellere Serien eingeteilt und erhält zudem das Magazin «Swiss Athletics», welches Hintergrundbericht zur Leichtathletik in der Schweiz liefert. Zudem können Kids mit Swiss Athletics Lizenz auch von besonderen Ticketaktionen (Vorkaufsrecht) 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](mailto: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.

### Freitag, 25. Oktober 2024: Spaghetti-Essen TV Bolligen

Am Freitag, 25. Oktober findet für alle Mitglieder des TV Bolligen im Reberhaus Bolligen ein Spaghetti-Essen statt (ab 18 Uhr, Kosten CHF 10.-/Person). Anmeldung bis 20. Oktober über <https://www.tvbolligen.ch/site/spaghetiessen/>. Auf dieser Seite findet ihr auch weitere Informationen zum Anlass. An diesem Abend findet kein LA-Training statt.

### Vorankündigung: Trainingslager vom 9. – 12. April 2025 in Kreuzlingen

Vom 9. – 12. April 2025 – wegen Ostern dieses Mal in der ersten Frühlingsferienwoche - findet das Trainingslager der Leichtathletikgruppe des TV Bolligen in Kreuzlingen am wunderschönen Bodensee statt. Weitere Infos folgen kurz vor den Weihnachtsferien.

### 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 Winterhalbjahr (Programmänderungen vorbehalten)

### Trainingsausfälle:

- Freitag, 25.10. (Training Wettkampfgruppe): Spaghetti-Essen TV Bolligen
- Samstag, 24.2. – Sonntag, 2.3.(alle Trainings): Sportwoche Bolligen

### LA-Gruppe Starters U10 (Jg. 2016 und jünger): Dienstag, 17.30 – 19.00 Uhr, Turnhalle Eisengasse

Leiter:innen: Roberto Longoni, Claudia Klostermann, Mario Pfund

### LA-Gruppe 1 U12 (Jg. 2014/2015): Dienstag, 17.30 – 19.00 Uhr, Turnhalle Eisengasse

Datum	15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12., 7.1., 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 18.3., 1.4.	22.10., 5.11., 19.11., 3.12., 17.12. (Jahresabschluss-Abend, Spezialprogramm), 14.1., 28.1., 11.2., 11.3., 25.3., 1.4.
Leiter:innen	Marc Stadelmann, Isabelle Stadelmann	Christoph Stadelmann, Marc Stadelmann, Roland Hirsbrunner
17.30 – 17.45	Einlaufen	
17.45 – 18.35	Sprint / Lauf-Abc / Reaktion / kleine Hindernisläufe Kids-Cup Team (Prio Sprung, inkl. kleine Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht)	LA-Basics (LA-Tests) (inkl. Treffspiel) Kids-Cup Team (Prio Sprint, inkl. kleine Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht)
18.35 – 19.00	Biathlon / Dehnen	
	Teamcross / Dehnen	

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

Datum	15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12., 7.1., 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 18.3., 1.4.	22.10., 5.11., 19.11., 3.12., 17.12. (Jahresabschluss-Abend, Spezialprogramm), 14.1., 28.1., 11.2., 11.3., 25.3., 1.4.
Leiter:innen	Christoph, Cyrill D., Lena, Angelina, Lia, Joel	Lena, Angelina, Lia, Joel
18.30 – 18.50	Einlaufen (alle zusammen)	
18.50 – 19.15	U14: Üben kids cup team (Sprung) – obere Halle U16: Üben kids cup team (Sprint) – untere Halle	Gruppe 1: Sprint/Wurf Gruppe 2: Sprung
19.15 – 19.40	U16: Üben kids cup team (Sprung) – obere Halle U14: Üben kids cup team (Sprint) – untere Halle	Gruppe 2: Sprint/Wurf Gruppe 1: Sprung
19.40 – 20.00	Ausdauer (Biathlon/Teamcross) / Auslaufen / Dehnen	
19.55 – 20.00	Auslaufen/Dehnen	

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

Leiter: Markus Joho

### Wettkampfgruppe: Freitag, 18.30 – 20.00 Uhr, Turnhalle 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	18.10. (kids cup team Kennenlernwettkampf), 1.11., 15.11., 29.11., 13.12., 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 14.3., 28.3.	25.10. (Spaghetti-Essen, kein Training), 8.11., 22.11., 6.12., 20.12., 17.1., 31.1., 14.2., 7.3., 21.3., 4.4.
Leiter	Christoph Stadelmann, Katrin Schneeberger, Markus Joho, Marc Stadelmann	
18.30 – 18.50	Einlaufen	
18.50 – 19.20	U12/U16: Sprint /Tiefstart / Reaktion (inkl. kids cup team) (untere Halle) (Katrin, Markus/Marc) U14: Sprung (inkl. kids cup team) (obere Halle) (Christoph/Marc)	U12: Sprung (inkl. kids cup team) (untere Halle) (Marc, Katrin) U14: (Hürden-)Sprint (inkl. kids cup team) (untere Halle) (Markus) U16: Sprung (inkl. kids cup team) (obere Halle) (Christoph)
19.20 – 19.45	Nach Wahl: Hürden (obere Halle) (Christoph / Marc) Ausdauer (untere Halle) (Markus / Katrin)	Leichtathletik-Basis-Arbeit (ABC-Übungen) / Ergänzungsübungen (obere Halle)
19.45 – 20.00	Power 5 (5 allgemeine Kraftübungen) / Dehnen	
	Biathlon oder Teamcross (untere Halle)	

### Fördergruppe: Montag, 19.00 – 20.30 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	
19.00 – 19.30	Einlaufen / Lauf-Abc, Aktions- und Reaktionsschnelligkeit, Neuroathletik (U12 und U14/U16 getrennt, die Hälfte jeweils draussen, die Hälfte im Gang)	
19.30 – 19.50	Wechselnder Technikswerpunkt (Lauf-/Sprung-/Wurf-Abc)	
19.50 – 20.15	Kraft	
20.15 – 20.30	Ausdauer/Dehnen	