

Information zum Training und zu den Wettkämpfen während und nach den Sommerferien

Gruppenwechsel für Kids mit Jg. 2015, 2013 und 2009

Nach den Sommerferien wechseln die Kids der jeweils ältesten Jahrgänge jeder Gruppe in die nächsthöhere Gruppe wie folgt:

- Kids mit Jg. 2015 wechseln von den LA-Starters zur LA-Gruppe 1 und trainieren bis zu den Herbstferien damit neu dienstags von 17.15 – 18.45 Uhr auf der Sportanlage Lutertal (Winterhalbjahr von 17.30 – 19.00 Uhr in der Turnhalle Eisengasse). Verantwortlicher Gruppenleiter: Christoph Stadelmann (christoph.stadelmann@sb-switzerland.ch, 079 215 90 13)
- Kids mit Jg. 2013 wechseln von der LA-Gruppe 1 zur LA-Gruppe 2 und trainieren damit neu dienstags von 18.30 – 20.00 Uhr auf der Sportanlage Lutertal. Verantwortliche Gruppenleiterinnen: Lena Janggen (l.janggen@gmx.ch, 079 890 46 57), Lia Bohnenblust (lia4@gmx.ch, 078 695 90 29) und Angelina Kunz (angelina.kunz@gmx.ch, 078 301 50 25).
- Kids mit Jg. 2009 wechseln von der LA-Gruppe 2 zur LA-Gruppe 3 und trainieren damit neu dienstags von 20.00 – 21.30 Uhr auf der Sportanlage Lutertal. Verantwortlicher Gruppenleiter neu: Markus Joho, (johomarkus@gmx.ch, 079 445 81 52).

Die Kids/Eltern werden während den Sommerferien automatisch in die neuen Gruppenchats transformiert.

Zusatztrainings: Wettkampf- und Fördergruppe

Zusätzlich zum Basistraining am Dienstag können folgende Zusatztrainings besucht werden:

- Wettkampfgruppe: Kids mit Jg. 2010 – 2015 der LA-Gruppen 1 und 2 sowie Kids mit Jg. 2016 der LA-Starters, welche sich für einen Kantonalfinal (Sprint, 1000m oder kids cup) qualifiziert haben, haben die Möglichkeit jeweils freitags von 18.30 – 20.00 Uhr auf der Sportanlage Lutertal ein Zusatztraining zu absolvieren. Voraussetzung dafür ist der Besuch von mindestens 2 Wettkämpfen pro Halbjahr. Verantwortlicher Gruppenleiter: Christoph Stadelmann (christoph.stadelmann@sb-switzerland.ch, 079 215 90 13)
- Fördergruppe: Kids der LA-Gruppe 2 sowie Kids mit Jg. 2014 der LA-Gruppe 1, welche sich für einen Kantonalfinal (Sprint, 1000m oder kids cup) qualifiziert haben, haben die Möglichkeit jeweils montags von 18.30 – 20.00 Uhr (Winterhalbjahr von 19.00 – 20.30 Uhr) auf der Sportanlage Lutertal ein Fördertraining zu absolvieren. Voraussetzung ist der Besuch von mindestens 2 Wettkämpfen pro Halbjahr sowie das Lösen einer Swiss Athletics Lizenz oder eine Einladung der Trainer:innen. Verantwortlicher Gruppenleiter: Christoph Stadelmann (christoph.stadelmann@sb-switzerland.ch, 079 215 90 13).
- Für Kids der LA-Gruppe 3 findet am Freitag, 20.10 – 21.40 Uhr das Training der Aktivriege des TV Bolligen statt; dieses Training kann ebenfalls besucht werden. Verantwortlicher Gruppenleiter: Christoph Stettler (chris_87@gmx.ch, 078 804 02 30)

Neue Gruppenleitungen

Die Gruppenleitung der LA-Starters (Jg. 2015 und jünger) übernimmt nach den Sommerferien Roberto Longoni (longonir@bluewin.ch, 079 695 48 66), da Marc Stadelmann als Leiter zur LA-Gruppe 1 wechselt. Markus Joho übernimmt neu die Gruppen- und Trainingsleitung der LA-Gruppe 3 (und wird damit in der LA-Gruppe 1 nicht mehr leiten).

Training während den Sommerferien

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, 29. Juli 2024, 18.30 – 20.00 Uhr auf der Sportanlage Lutertal (nur Kids Fördergruppe)
- Dienstag, 30. Juli 2024, 18.30 – 20.00 Uhr auf der Sportanlage Lutertal (offen für alle Kids)
- Freitag, 2. August 2024, 18.30 – 20.00 Uhr auf der Sportanlage Lutertal (nur Kids Wettkampfgruppe)

Woche 5 der Sommerferien

- Montag, 5. August 2024, 18.30 – 20.00 Uhr auf der Sportanlage Lutertal (nur Kids Fördergruppe)
- Dienstag, 6. August 2024, 18.30 – 20.00 Uhr auf der Sportanlage Lutertal (offen für alle Kids)
- Freitag, 9. August 2024, 18.30 – 20.00 Uhr auf der Sportanlage Lutertal (nur Kids der Wettkampfgruppe)

Trainingsplan nach den Sommerferien (Programmänderungen vorbehalten)

Basistraining am Dienstag

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

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

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

Datum	13.8., 27.8., 10.9.	20.8. (Staffel-Training für Kids, welche am 25.8. Staffel machen (Infos folgen)), 3.9., 17.9.
Leiter:innen	Christoph Stadelmann, Marc Stadelmann, Roland Hirsbrunner	Marc Stadelmann, Roland Hirsbrunner, Isabelle Stadelmann
17.15 – 17.35	Einlaufen	
17.35 – 18.40	Lauf-Abc (Staffel)	Sprint / Hürden
	Weit	Hoch
	Ball / Wurf	Ausdauerspiel
18.40 – 18.45	Auslaufen / Dehnen	

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

Ungerade Wo.	13.8., 27.8., 10.9.	Gerade Wo.	20.8. (Staffel-Training für Kids, welche am 25.8. Staffel machen (Infos folgen)), 3.9., 17.9.
Leiter:innen	Lena, Angelina, Lia, Joel		Christoph, Cyrill D., Lena, Angelina, Lia, Joel
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 (im Wechsel, alle 4 Wo.) U14: Sprint / Hürden (im Wechsel, alle 4 Wo.)
19.40 – 19.50	Ausdauerspiel	19.25 – 19.50	U16: Sprint / Hürden (im Wechsel, alle 4 Wo.) U14: Hoch / Kugel (im Wechsel, alle 4 Wo.)
19.50 – 20.00	Auslaufen / Dehnen	19.50 – 20.00	Auslaufen / Dehnen

Wettkampfgruppe: Freitag, 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	16.8., 30.8., 13.9.	23.8., 6.9., 20.9.
Leiter	Christoph Stadelmann, Katrin Schneeberger, Markus Joho, 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 oder Kugel oder Ausdauer
19.45 – 20.00	Stabi / Dehnen	

Fördergruppe: Montag, 18.30 – 20.00 Uhr, Sportplatz 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 – 19.10	Lauf-Abc, Sprintschnelligkeit
19.10 – 19.40	Wechselnder Technikswerpunkt
19.40 – 20.00	Ausdauer / Kraft

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. **Da wir die Umfrage neu aufsetzen mussten, bitten wir euch, alle Anmeldungen für die Wettkämpfe während und nach den Sommerferien noch einmal zu machen, auch wenn ihr z. B. den Seeländischen Nachwuchsmehrkampf auf der alten Umfrage bereits angemeldet hattet (Anmeldeschluss beachten)!** Folgende Wettkämpfe werden wir besuchen:

- Samstag, 10. August: Seeländischer Nachwuchsmehrkampf, Lyss (alle bis und mit U16, Vierkampf)
- Samstag, 10. August: Schweizerfinal Leichtathletik-Mannschafts-Mehrkampf, Teufen (nur Qualifizierte)
- Freitag, 16. August: Kantonalfinal Mille Gruyere, Lyss (nur Qualifizierte)
- Sonntag, 18. August: Kantonalfinal UBS kids cup, Kirchberg (nur Qualifizierte)
- Sonntag, 25. August: Grosses Meeting für die Kleinen, Bern (3 Disziplinen nach Wahl zzgl. Staffel)
- Donnerstag, 5. September: Staffel-Einlagerennen, Weltklasse Zürich, Zürich (nur Qualifizierte)
- Samstag, 7. September: CH-Final UBS kids cup (nur Qualifizierte) / Herbstmehrkampf Wasen i. E.
- Samstag, 14. September: Bettagsmeeting, Zug (U12+, nur mit Swiss Athletics Lizenz*)
- Sonntag, 20. Oktober: Bremgartenlauf, Bremgarten bei Bern
- Samstag, 16. November: kids cup team, Herzogenbuchsee
- Sonntag, 1. Dezember: Steinhölzlilauflauf, Bern-Liebefeld
- Sonntag, 8. Dezember: kids cup team, Bern

* 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).

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.

Elternabend am Dienstag, 13. August 2024 für Interessierte und Neumitglieder aller Gruppen von 19.00 – 20.00 Uhr in der Turnhalle Lutertal

Am Dienstag, 13. August (erstes Training nach den Sommerferien) findet für alle Eltern von Neumitgliedern sowie alle interessierten Eltern der übrigen Athlet:innen aller Gruppen von 19.00 – 20.00 Uhr eine kurze Elterninformation statt. Insbesondere möchten wir den Eltern unsere Trainingsphilosophie erklären und etwas zu den Wettkämpfen und zur Kommunikation mit den Eltern/Kids sagen sowie Ihnen erklären, für wen eine Swiss Athletics Lizenz Sinn machen könnte.

Die LA-Leiterinnen und Leiter