



Stützpunkttraining U12/U14/U16 Region Toggenburg Sommersaison 2024 – Training am Donnerstag-Abend

- Wann:** Donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr
Dauer: 18.04.2024 – 04.07.2024; es finden 15 Trainingseinheiten statt.
- Wo:** Sportanlage, Necker
- Wer nimmt teil:** Motivierte Nachwuchs-Athletinnen und -Athleten (U12/U14/U16) aus dem Verbandsgebiet von Ostschweiz Athletics, die regelmässig an den Stützpunkttrainings teilnehmen wollen. Offen für lizenzierte und nicht lizenzierte Athletinnen und Athleten von OA- sowie ATV-/SGTV-Mitglieder-Vereinen zu gleichen Konditionen.
- Wer leitet es:** Philipp Engeler (Trainer A Swiss Athletics), Elisabeth Anliker (Trainer C Swiss Athletics), Martina Brühlmann (J+S-Leiterin), Gabriel Nzinga (J+S-Leiter)
- 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 300.- pro Athletin/Athlet (18.04.2024 – 04.07.2024)
 - Anteil Athletin/Athlet bzw. Eltern/Erziehungsberechtigte: CHF 200.-
 - Anteil Verein pro Athletin/Athlet: CHF 50.-
(wird für Teilnehmende aus den Kantonen AI, AR, SG und FL von Ostschweiz Athletics übernommen)
 - Anteil Verband pro Athletin/Athlet:
 - AI, AR, SG: CHF 50.- (Kostenübernahme durch Ostschweiz Athletics)
 - FL: CHF 50.- (Kostenübernahme durch den LLV)

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

- CHF 350.- pro Athletin/Athlet (18.04.2024 – 04.07.2024)
 - Anteil Athletin/Athlet bzw. Eltern/Erziehungsberechtigte: CHF 350.-

Wie bewerbe ich mich?

Über folgenden Link bis spätestens am 1. März 2024:

<https://forms.gle/8Giohntz3HTdu8ej8>

Eine Rückmeldung, ob du aufgenommen wirst, bekommst du bzw. dein Heim-Trainer/deine Heim-Trainerin bis spätestens Ende März 2024.

Kontakt: Philipp Engeler, leichtathletik-toggenburg@gmx.ch

Trainingsplan Necker (Donnerstag)

07. - 13.04.2024: Trainingslager in Tenero (bereits ausgebucht)		
Do	18.04.2024	Disziplinen- und Stabhochsprung-Training (U12 + U14 + U16)
Do	25.04.2024	Disziplinen-Training (U12 + U14 + U16)
Fr	26.04.2024	Disziplinen- und Stab-Training (U12 + U14 + U16) in Herisau AR (ab 16:30 Uhr)
Do	02.05.2024	Disziplinen- und Stabhochsprung-Training (U12 + U14 + U16)
Do	09.05.2024	Disziplinen-Training (U12 + U14 + U16)
Do	16.05.2024	Disziplinen-Training (U12 + U14 + U16)
Do	23.05.2024	Disziplinen-Training (U12 + U14 + U16)
Do	30.05.2024	Disziplinen-Training (U12 + U14 + U16)
Do	06.06.2024	Disziplinen-Training (U12 + U14 + U16)
Do	13.06.2024	Disziplinen-Training (U12 + U14 + U16)
Do	20.06.2024	Disziplinen-Training (U12 + U14 + U16)
Sa	22.06.2024	Vormittag: Stützpunkttrainingstag (U12 + U14 + U16) in Filzbach GL
Sa		Nachmittag: Stützpunkttrainingstag (U12 + U14 + U16) in Filzbach GL
Do	27.06.2024	Disziplinen-Training (U12 + U14 + U16)
Do	04.07.2024	Disziplinen-Training (U12 + U14 + U16)
Do	noch offen	Sommerferien-Disziplinen- und Stabhochsprung Training (U12 + U14 + U16) ¹⁾
Do	noch offen	Sommerferien-Disziplinen- und Stabhochsprung Training (U12 + U14 + U16) ¹⁾
Fr	16.08.2024	Abend: Nachwuchsweekend (U12 + U14 + U16) in Rapperswil-Jona SG ¹⁾
Sa	17.08.2024	Vormittag: Nachwuchsweekend (U12 + U14 + U16) in Rapperswil-Jona SG ¹⁾

¹⁾ separate Anmeldung ab 1. Juni 2024 erforderlich