

Offene Stützpunkttrainings Samstag | Winter 2018/2019

Bitte vor dem Besuch der offenen Stützpunkttrainings die Informationen zu den einzelnen Trainingseinheiten aufmerksam durchlesen. So können wir garantieren, dass alle Athleten/innen optimal von den Trainings profitieren können.

Die Heimtrainer/innen sind eingeladen den Trainings beizuwohnen.

| Tag | Daten | Hürden U14/16 13.30 - 15.00 | Hürden U18+* 15.00 - 16.00 | Sprint U14/16 13.30 - 15.00 | Sprint U18+* 15.00 - 16.00 | Speer 10:30 - 12:30 | Weitsprung 13.30-15.00 | Diskus U16+* 13.30-14.30 | Hammer U16+* für Einsteiger 14.30-15.30 | Stabhochsprung für Einsteiger | Mittel- und Langstrecken 10:00 - 12:00 |
|-----|------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------|---|----------------------------------|--|
| Sa | 27.10.2018 | | | | | | | | | | |
| Sa | 03.11.2018 | | | | | | | | | 13.30-15.30 | |
| Sa | 10.11.2018 | | | | | | | | | Zeit noch offen | |
| Sa | 17.11.2018 | | | | | | | | | | |
| Sa | 24.11.2018 | | | | | | | | | | |
| Sa | 01.12.2018 | | | | | | | | | | |
| Sa | 08.12.2018 | | | | | | | | | Zeit noch offen | |
| Sa | 15.12.2018 | | | | | | | | | 13.30-15.30 | |
| Sa | 22.12.2018 | | | | | | | | | | |
| Sa | 29.12.2018 | | | | | | | | | noch offen | |
| Sa | 05.01.2019 | | | | | | | | | | |
| Sa | 12.01.2019 | | | | | | | | | | |
| Sa | 19.01.2019 | | | | | | | | | | |
| Sa | 26.01.2019 | | | | | | | | | | |
| Sa | 09.02.2019 | | | | | | | | | | |
| Sa | 16.02.2019 | | | | | | | | | | |
| Sa | 23.02.2019 | | | | | | | | | | |
| Sa | 02.03.2019 | | | | | | | | | | |
| Sa | 09.03.2019 | | | | | | | | | | |
| Sa | 16.03.2019 | | | | | | | | | | |
| Sa | 23.03.2019 | | | | | | | | | | |
| Sa | 30.03.2019 | | | | | | | | | | |
| Sa | 06.04.2019 | | | | | | | | | | |
| Sa | 20.04.2019 | | | | | | | | | | |



Philipp Schmid

Kathrin Schmid-Strähl



Beat Ankli

Fabienne Meerstetter



Nicola Müller

Fritz Schmocker



Daniela Lachat

* vorgängiges selbständiges Aufwärmen

Detailerläuterungen

Sprint

| | | |
|---|--------------------|-------------------------|
| 13.30 – 15.00 Uhr | U14/16 (2004-2007) | Gemeinsames Einlaufen |
| 15.00 – 16.00 Uhr | U18+ (ab 2003) | Selbständiges Einlaufen |
| Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/poll/sh4zzqnb75nf7sa7 | | |
| Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel. | | |
| Trainerin: Kathrin Schmid-Strähl (078 848 99 22) | | |
| Trainerin am 17. November 2018: Fabienne Meerstetter (079 265 42 89) | | |

Hürden

| | | |
|---|--------------------|-------------------------|
| 13.30 – 15.00 Uhr | U14/16 (2004-2007) | Gemeinsames Einlaufen |
| 15.00 – 16.00 Uhr | U18+ (ab 2003) | Selbständiges Einlaufen |
| Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/poll/ahqvypbkvevshfb | | |
| Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel. | | |
| Trainer: Philipp Schmid (079 541 74 30) | | |
| Trainerin am 8. Dezember 2018: Fabienne Meerstetter (079 265 42 89) | | |

Stabhochsprung für Einsteiger

| | | |
|---|--------------|-----------------------|
| 13.30 – 15.30 Uhr | Ab Jhg. 2007 | Gemeinsames Aufwärmen |
| Max.: 12 Teilnehmer | | |
| Anmeldung direkt an Beat Ankli (Natel) | | |
| Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel. | | |
| Trainer: Beat Ankli (078 666 75 97) | | |

Weitsprung

| | | |
|---|--------------|-----------------------|
| 13.30 – 15.00 Uhr | Ab Jhg. 2007 | Gemeinsames Aufwärmen |
| Max.: 12 Teilnehmer | | |
| Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/poll/432i2ybsum8b4www | | |
| Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel. | | |
| Trainerin am 15. Dezember 2018: Fabienne Meerstetter (079 265 42 89) | | |

Diskus

| | | |
|---|--------------|-------------------------|
| 13.30 – 14.30 Uhr | Ab Jhg. 2005 | Selbständiges Aufwärmen |
| Max.: 8 Teilnehmer | | |
| Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/poll/z9b2yktc2ucbdeb6 | | |
| Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel. | | |
| Trainerin: Daniela Lachat (076 463 45 34 / daniela.lachat@yahoo.com) | | |

Hammerwurf für Einsteiger

| | | |
|---|--------------|-------------------------|
| 14.30 – 15.30 Uhr | Ab Jhg. 2005 | Selbständiges Aufwärmen |
| Max.: 8 Teilnehmer | | |
| Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/poll/v29a2y8vnhzi4gn2 | | |
| Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel. | | |
| Trainerin: Daniela Lachat (076 463 45 34 / daniela.lachat@yahoo.com) | | |

Speer

| | | |
|---|--------------|-----------------------|
| 10.30 – 12.30 Uhr | Ab Jhg. 2007 | Gemeinsames Aufwärmen |
| Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/poll/xqc6gayrwbnmys8 | | |
| Trainingsort: Leichtathletikstadion Grendelmatte, Riehen | | |
| Trainer: Nicola Müller (079 568 39 33 / nicola.mueller@gmx.ch) | | |

Mittel- und Langstreckenlauf

| | | |
|--|-------------------|--|
| Kadertraining | 10.00 – 12.00 Uhr | |
| Achtung! Die Termine für das Kadertraining werden laufend aktualisiert (www.llz-nws.ch). | | |
| Trainingsort ist das Leichtathletikstadion St. Jakob in Basel. Am 22.12.2018 findet das Training auf der Schützenmatte statt. | | |
| Trainer: Fritz Schmocker (079 279 32 21) | | |