

Ausschreibung

1. Kaderzusammenzug des NLZ NWS in Magglingen

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Heimtrainer

Wir freuen uns, euch die Informationen für den 1. Kaderzusammenzug des Nationalen Leistungszentrum Nordwestschweiz in Magglingen zukommen zulassen.

Dieser erste Zusammenzug dient einer Standortbestimmung und soll die Vorbereitungsphase mit einem intensiven Wochenende abschliessen.

Datum	Samstag, 15. Dezember – Sonntag, 16. Dezember 2018
Ort	Magglingen
Hauptleitung	Alain Wisslé
Teilnehmer/innen	<u>Registrierte</u> Mitglieder des Regionalkaders NLZ NWS
Disziplinen	Kurz sprint, Langsprint, Kurzhürden, Mittel-/Langstrecken, Hoch, Weit, Stab, Drei, Kugel, Speer
Anmeldung	www.llz-nws.ch (Anmeldung Kaderzusammenzug) oder direkt über diesen Link: https://goo.gl/forms/VslLOH6Gb7CEYisS2 Die Anmeldung ist verbindlich. Anmeldeschluss: Freitag, 30. November 2018 Es stehen nur eine beschränkte Anzahl Plätze zur Verfügung. Berücksichtigt wird der Eingang der Anmeldungen.
Besammlung Hinreise	7.15 Uhr Leichtathletikstadion Schützenmatte (Basel) oder 8.10 Uhr Parkplatz Comfort Hotel Egerkingen oder 8.30 Uhr Raststätte Deitingen Nord (Tankstelle) oder 9.00 Uhr Magglingen Halle End der Welt

Mitnehmen	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsbekleidung für die Halle, inklusive Nagelschuhe und Hallenschuhe - zusätzlich Trainingsbekleidung und entsprechende Schuhe für das Aussenstraining - Kleider für die Freizeit - Persönliche Trainingsgeräte (Stäbe, Blackroll, etc.) - Toilettenartikel - Schlafsachen (kein Schlafsack)
Unterkunft	Sporthotel Bellavista, Grand Hotel und Swiss Olympic House
Verpflegung	Die Mahlzeiten werden wir im Hotel Bellavista und im Swiss Olympic House einnehmen.
Rückfahrt	Sonntag, 16. Dezember 2018 / 16.00 Uhr Ankunft Basel ca. 17:30 Uhr
Kosten	40.- / Person
Informationen	Alain Wisslé, 079 707 22 11 oder alain.wissle@llz-nws.ch

Das Trainerteam des NLZ NWS freut sich auf einen intensiven und erfolgreichen Kaderzusammenzug.

Mit sportlichen Grüssen



Alain Wisslé
Chef Leistungssport

Programm Kaderzusammenzug Magglingen

Samstag, 15. Dezember 2018

Zeit	Inhalt
07:15 Uhr	Besammlung Haupteingang Stadion Schützenmatte Basel
07:30 Uhr	Abfahrt Basel
ca. 09:00 Uhr	Ankunft in Magglingen
09:30 Uhr – 12:00 Uhr	1. Trainingsblock / Halle End der Welt
12:30 Uhr – 13:30 Uhr	Mittagessen / Bellavista
14:00 Uhr – 16:30 Uhr	2. Trainingsblock / Halle End der Welt
17:00 Uhr	Zimmerbezug in den jeweiligen Unterkünften
18:00 Uhr	Nachtessen im Hotel Bellavista
23:00 Uhr	Nachtruhe für Athleten/innen

Sonntag, 16. Dezember 2018

Zeit	Inhalt
7:00 Uhr – 8:00 Uhr	Frühstück im Hotel Bellavista und im Swiss Olympic House
09:00 Uhr – 11:30 Uhr	3. Trainingsblock / Halle End der Welt
12:00 Uhr – 13:00 Uhr	Mittagessen Hotel Bellavista
13:30 Uhr – 15:30 Uhr	4. Trainingsblock / Halle End der Welt
16.00 Uhr	Abfahrt Magglingen
ca. 17:30 Uhr	Ankunft Stadion Schützenmatte Basel

Detaillierte Trainingsinhalte werden am 5. Dezember versendet.