



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+*	Hammer U16+* für Einsteiger	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							12.30-13.30	13.30-14.30		
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/ahqvykpbkvevshfb		
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

Zeit: siehe Doodle	Ab Jhg. 2005	Selbständiges Aufwärmen
Max.: 8 Teilnehmer		
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/poll/z9b2yktc2ucbdeb6		
Sportbekleidung für Outdoor und Indoor mitnehmen.		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainerin: Daniela Lachat (076 463 45 34 / daniela.lachat@yahoo.com)		

Hammerwurf für Einsteiger

Siehe Doodle	Ab Jhg. 2005	Selbständiges Aufwärmen
Max.: 8 Teilnehmer		
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/poll/u3hv8pi37g9f57gx		
Sportbekleidung für Outdoor und Indoor mitnehmen.		
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/xqc6gayrwbnyms8		
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)		