

Ausschreibung

2. Kaderzusammenzug des NLZ NWS in Magglingen

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Heimtrainer

Wir freuen uns, euch die Informationen für den 2. Kaderzusammenzug des Nationalen Leistungszentrums Nordwestschweiz in Magglingen zukommen zu lassen.

Dieser zweite Zusammenzug dient der direkten Vorbereitung auf die ersten Hallenwettkämpfe und die im Februar stattfindenden Hallenschweizermeisterschaften in Magglingen und St. Gallen.

Datum Samstag, 12. Januar 2019

Ort Magglingen

Hauptleitung Alain Wisslé

Teilnehmer/innen Registrierte Mitglieder des Regionalkaders NLZ NWS
Nur Athleten/innen, welche eine Hallensaison in der Planung haben, resp. an der Hallen SM teilnehmen.

Disziplinen	Bedingungen
Sprint	Ab U16 Teilnehmer/innen Hallen SM
Hürden	Ab U16 Teilnehmer/innen Hallen SM
Hoch	Ab U18 Teilnehmer/innen Hallen SM
Weit	Ab U18 Teilnehmer/innen Hallen SM
Stab	Ab U18 Teilnehmer/innen Hallen SM
Mittelstrecken	Teilnehmer/innen an Hallenwettkämpfen. <i>Weitere Informationen erfolgen von Fritz Schmocker. Die An-/Heimreise erfolgt individuell.</i>
Mehrkampf	Auf Einladung Freitag, 11.01.19 – Samstag 12.01.19 (1 ½ Tage) Mitglieder des 7- und 10-Kampfkaders.

Anmeldung

www.llz-nws.ch (Anmeldung 2. Kaderzusammenzug)
oder direkt über diesen Link:

<https://goo.gl/forms/LaCdJsAbu31iVsIP2>

Die Anmeldung ist verbindlich.

Anmeldeschluss: Sonntag, 30. Dezember 2018

- Besammlung Hinreise** 7.30 Uhr Leichtathletikstadion Schützenmatte (Basel)
oder 8.15 Uhr Parkplatz Comfort Hotel Egerkingen
oder 9.15 Uhr Magglingen Halle End der Welt
- Mitnehmen**
- Trainingsbekleidung für die Halle, inklusive Nagelschuhe und Hallenschuhe
 - Persönliche Trainingsgeräte (Stäbe, Blackroll, etc.)
- Verpflegung** Das Mittagessen werden wir im Hotel Bellavista einnehmen.
- Rückfahrt** Samstag, 12. Januar 2019 / 16.15 Uhr
Ankunft Basel ca. 17:45 Uhr / Egerkingen ca. 17.00 Uhr
- Kosten** 15.- / Person
Bei Absage werden die Kosten in Rechnung gestellt.
- Informationen** Alain Wisslé, 079 707 22 11 oder alain.wissle@llz-nws.ch

Tagesablauf Samstag, 12. Januar 2019	
Zeit	Inhalt
07:30 Uhr	Besammlung Haupteingang Stadion Schützenmatte Basel
07:45 Uhr	Abfahrt Basel
ca. 09:15 Uhr	Ankunft in Magglingen
09:30 Uhr – 10:00 Uhr	Selbständiges Einlaufen
10:00 Uhr – 12:00 Uhr	1. Trainingsblock / Halle End der Welt
12:00 Uhr – 13:30 Uhr	Mittagessen / Bellavista
14:00 Uhr – 16:00 Uhr	2. Trainingsblock / Halle End der Welt
ca. 16.15 Uhr	Abfahrt Magglingen
ca. 17:45 Uhr	Ankunft Stadion Schützenmatte Basel

Detallierte Trainingsinhalte werden am 5. Januar 2019 versendet.

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

Mit sportlichen Grüßen



Alain Wisslé

Chef Leistungssport