





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										
Sa	05.01.2019										
Sa	12.01.2019							13.30-14.30	14.30-15.30	12.00-14.00	
Sa	19.01.2019										
Sa	26.01.2019										
Sa	02.02.2019							13.30-14.30	14.30-15.30	12.00-14.00	
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

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/432i2ybsum8b4wwu		
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/x8cn6xb3vayhxzk		
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/5ftmpy2mbiks9u97		
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)		