

Kaderbetrieb Stützpunkt Basel | Winter 2019/2020

Das Sportklassentraining beginnt ab dem 15.10.2019.

Das Mittel- und Langstreckentraining beginnt ab dem 15.10.2019.

Die übrigen Trainingszeiten sind ab dem 28.10.2019 gültig!

Diese Trainingseinheiten sind registrierten Kaderathleten des NLZ NWS vorbehalten!

Ein Disziplinentraining kann in der Regel nur besucht werden, wenn man die dafür nötige Limite erreicht hat. (Bsp.: Kein Hürdentraining mit einer Speerlimite).

Ausnahme: Verwandte Disziplinen - Besuch nach Absprache (Bsp.: Dreispringer kann ins Weitsprungtraining)

Mehrkämpfer dürfen alle Angebote nutzen.

MONTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hürden Basics	18:00 – 19:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Sprint Basics	18:00 – 19:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Fabienne Meerstetter
Hürden Fortgeschrittene ^{4/8}	19:00 – 20:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Kugel	18:00 – 19:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Diskus	19:00 – 20:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Speer ⁷	18:00 – 19:45 Uhr	Riehen [Grendelmatte]	Nicola Müller
Weitsprung Basic	19:00 – 20:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Fabienne Meerstetter
Hochsprung bis 1.70m	19:00 – 20:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Hochsprung ab 1.70m	19:45 – 20:45 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch

DIENSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Einlaufen (selbständig), inkl. gem. Hürdenteil	10:15 – 10:45 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Hürden	10:45 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Wurf	10:45 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
U16 – Sportklassen (diverse Disziplinen)	10:45 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Stephan Neumann
Mittel- u. Langstrecken ^{5/6}	19:00 – 20:30 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker

DONNERSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Einlaufen (selbständig), inkl. gem. Hürdenteil	10:15 – 10:45 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Hürden	10:45 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Wurf	10:45 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
U16 – Sportklassen (diverse Disziplinen)	10:45 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Stephan Neumann
Sprungkader ¹	11:00 – 14:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko
Mittel- u. Langstrecken ^{5/6}	19:00 – 20:30 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker

Freitag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mehrkampf ¹	14:00 – 17:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch

SAMSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mittel- u. Langstrecken ^{5/6}	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker
Hürden Fortgeschrittene ²	siehe Kaderprogramm Samstag	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Sprint Fortgeschrittene ²	siehe Kaderprogramm Samstag	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Hochsprung ²	siehe Kaderprogramm Samstag	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Weitsprung ²	siehe Kaderprogramm Samstag	Basel [Schützenmatte]	Fabienne Meerstetter
Stabhochsprung ²	siehe Kaderprogramm Samstag	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Speer ⁶	siehe Kaderprogramm Samstag	Riehen [Grendelmatte]	Nicola Müller

SONNTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
1. Stabhochsprung ³	11:00 – 13:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko
2. Stabhochsprung ⁴	13:30 – 14:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko
Weitsprung/Dreisprung ¹	14:30 – 18:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko

Erläuterungen

¹ Nur auf Einladung.

² Teilnahme nur mit vorheriger Kontaktaufnahme mit Kadertrainer/in.

³ 1. Stabhochsprung mit Höhen von 3.80m – 4.30m (nur auf Einladung).

⁴ 2. Stabhochsprung mit Höhen ab 4.40m (nur auf Einladung).

⁵ Mittel- und Langstrecken bitte beachtet auch das Programm auf www.llz-nws.ch.

⁶ Das Training wird offen (keine Limite nötig) angeboten.

⁷ Das Speertraining findet am 28.10 / 4.11 / 11.11 / 18.11 auf der Schützenmatte statt.

⁸ Selbständiges Einlaufen

Kontakte

Alain Wisslé	079 707 22 11
Anatoli Gordienko	076 566 92 64
Claudine Müller	076 435 56 92
Daniela Lachat	076 463 45 34
Fabienne Meerstetter	079 265 42 89
Fritz Schmocker	079 279 32 21
Nicola Gentsch	079 630 02 08
Nicola Müller	079 568 39 33
Stephan Neumann	079 899 78 08
Ursi Jehle	079 242 53 59

alain.wissle@llz-nws.ch
gordienko.anatoly@gmail.com
claudine.mueller@gmx.net
daniela.lachat@yahoo.com
f.meerstetter@stud.unibas.ch
fschmocker@bluewin.ch
nicola.gentsch@unibas.ch
nicola.mueller@gmx.ch
stephan.neumann@llz-nws.ch
jehle@bluewin.ch

Kaderbetrieb Stützpunkt Solothurn | Winter 2019/2020

Das Sportklassentraining beginnt ab dem 22.10.2019.
Die übrigen Trainingszeiten sind ab dem 29.10.2019 gültig!

Dienstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklassen	08:30 – 10:00 Uhr	Solothurn	Isidor Fuchser
Lauf und Sprint ¹	19:00 – 21:00 Uhr	Welschenrohr	Hansruedi Mägli

Mittwoch

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Lauf und Sprint ¹	18:00 – 20:00 Uhr	Langenthal [Hard]	Hansruedi Mägli

Donnerstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklassen	08:30 – 10:00 Uhr	Solothurn	Pat Flückiger

Freitag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Lauf und Sprint ¹	18:30 – 20:00 Uhr	Welschenrohr	Hansruedi Mägli

Samstag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Lauf und Sprint (Bahn) ¹	10:00 – 12:00 Uhr	Langenthal [Hard]	Hansruedi Mägli

¹ Vor dem ersten Training bitte mit Hansruedi Mägli Kontakt aufnehmen.

Kontakte

Hansruedi Mägli 079 353 24 06
Isidor Fuchser 079 270 20 78
Pat Flückiger 079 206 02 69

hansruedi.maegli@ggs.ch
isidorfuchser@swiss-athletics.ch
pat@runningtrainer.ch