

## Kaderbetrieb Stützpunkt Basel | Sommer 2019

Die Trainingszeiten sind ab dem 29.04.2019 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 können ins Weitsprungtraining)**

**Mehrkämpfer dürfen alle Angebote nutzen.**

### MONTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hürden Basics <sup>7</sup>	18:15 – 19:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Sprint Basics <sup>7</sup>	18:00 – 19:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Fabienne Meerstetter
Sprint Fortgeschritten <sup>2</sup>	18:00 – 20:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Valerij Bauer
Hürden Fortgeschrittene <sup>1/7</sup>	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	18:00 – 19:45 Uhr	Riehen [Grendelmatte]	Nicola Müller
Weitsprung Basics <sup>7</sup>	19:00 – 20:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Fabienne Meerstetter
Hochsprung Basics <sup>7</sup>	19:00 – 19:45 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Hochsprung ab 1.70m <sup>7</sup>	19:45 – 20:45 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch

### DIENSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hürden	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Wurf	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Sprint / Kraft	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Valerij Bauer
U16/18 – Sportklassen (diverse Disziplinen)	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Stephan Neumann
Mittel- u. Langstrecken <sup>6/6a</sup>	18:30 – 20:30 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker

### MITTWOCH

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hammer <sup>1</sup>	18:15 – 20:15 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Daniela Lachat

## DONNERSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hürden	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Wurf	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Sprint / Kraft	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Valerij Bauer
U16/18 – Sportklassen (diverse Disziplinen)	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Stephan Neumann
Stabhochsprung <sup>3</sup>	12:00 – 16:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko
Stabhochsprung <sup>1</sup>	16:30 – 20:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Mittel- u. Langstrecken <sup>6/6a</sup>	18:30 – 20:30 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker

## Freitag

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mehrkampf <sup>3</sup>	16:00 – 19:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch

## SAMSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mittel- u. Langstrecken <sup>6/6a</sup>	10:00 – 12:00 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker
Hürden Fortgeschrittene <sup>1</sup>	(auf Anfrage)	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller

## SONNTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
1. Stabhochsprung <sup>4</sup>	12:00 – 14:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko
2. Stabhochsprung <sup>5</sup>	14:00 – 16:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko
Weitsprung/Dreisprung <sup>3</sup>	16:00 – 18:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko

## Erläuterungen

<sup>1</sup> Teilnahme nur mit vorheriger Kontaktaufnahme mit Kadertrainer/in.

<sup>2</sup> ab U18

<sup>3</sup> Nur auf Einladung.

<sup>4</sup> 1. Stabhochsprung mit Höhen von 3.80m – 4.30m (nur auf Einladung).

<sup>5</sup> 2. Stabhochsprung mit Höhen ab 4.40m (nur auf Einladung).

<sup>6</sup> Mittel- und Langstrecken bitte beachtet auch das Programm auf [www.llz-nws.ch](http://www.llz-nws.ch).

<sup>6a</sup> Offene Lauftrainings (keine Kaderzugehörigkeit nötig).

<sup>7</sup> Vorgängiges 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
Valerij Bauer	0049 174 312 07 99

<a href="mailto:alain.wissle@llz-nws.ch">alain.wissle@llz-nws.ch</a>
<a href="mailto:gordienko.anatoly@gmail.com">gordienko.anatoly@gmail.com</a>
<a href="mailto:claudine.mueller@gmx.net">claudine.mueller@gmx.net</a>
<a href="mailto:daniela.lachat@yahoo.com">daniela.lachat@yahoo.com</a>
<a href="mailto:f.meerstetter@stud.unibas.ch">f.meerstetter@stud.unibas.ch</a>
<a href="mailto:fritzschocker@bluewin.ch">fritzschocker@bluewin.ch</a>
<a href="mailto:nicola.gentsch@unibas.ch">nicola.gentsch@unibas.ch</a>
<a href="mailto:nicola.mueller@gmx.ch">nicola.mueller@gmx.ch</a>
<a href="mailto:stephan.neumann@llz-nws.ch">stephan.neumann@llz-nws.ch</a>
<a href="mailto:jehle@bluewin.ch">jehle@bluewin.ch</a>
<a href="mailto:valerijbauer@hotmail.de">valerijbauer@hotmail.de</a>

## Kaderbetrieb Stützpunkt Solothurn | Sommer 2019

Die Trainingszeiten sind ab dem 29.04.2019 gültig!

### Dienstag

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

### Mittwoch

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

### Samstag

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

<sup>1</sup> 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](mailto:hansruedi.maegli@ggs.ch)  
[isidorfuchser@swiss-athletics.ch](mailto:isidorfuchser@swiss-athletics.ch)  
[pat@runningtrainer.ch](mailto:pat@runningtrainer.ch)