



## Offene Stützpunkttrainings Samstag | Winter 2019/2020


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	Weit	Diskus U16+* 13.30 - 14.30	Kugel U16+* 14.30 - 15.30	Hammer U16+* für Einsteiger	Stabhochsprung für Einsteiger 12.00 - 13.30	Mittel- und Langstrecken 10:00 - 12:00
Sa	02.11.2019											
Sa	09.11.2019											
Sa	16.11.2019						12.00 - 13.30					
Sa	23.11.2019											
Sa	30.11.2019											
Sa	07.12.2019											
Sa	14.12.2019						13.30 - 15.00					
Sa	21.12.2019											
Sa	28.12.2019											
Sa	04.01.2020											
Sa	11.01.2020											
Sa	18.01.2020											
Sa	25.01.2020											
Sa	01.02.2020											
Sa	08.02.2020											
Sa	15.02.2020											
Sa	22.02.2020											
Sa	29.02.2020											
Sa	07.03.2020						(X)					
Sa	14.03.2020											
Sa	21.03.2020						(X)					
Sa	28.03.2020											
Sa	04.04.2020											
Sa	11.04.2020											
Sa	18.04.2020											
Sa	25.04.2020											


 Philipp Schmid


 Kathrin Schmid-Strähl


\* vorgängiges selbständiges Aufwärmen


 Daniela Lachat

 Alain Wisslé

 Nicola Müller

 Fritz Schmocker

 Beat Ankli

 belegt

## Detailerläuterungen

### Sprint

13.30 – 15.00 Uhr	U14/16 (2005-2008)	Gemeinsames Einlaufen
15.00 – 16.00 Uhr	U18+ (ab 2004)	Selbständiges Einlaufen
Anmeldung per Doodle: <a href="https://doodle.com/poll/zfs3dabnm8y7ughy">https://doodle.com/poll/zfs3dabnm8y7ughy</a>		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainerin: Kathrin Schmid-Strähl (078 848 99 22)		

### Hürden

13.30 – 15.00 Uhr	U14/16 (2005-2008)	Gemeinsames Einlaufen
15.00 – 16.00 Uhr	U18+ (ab 2004)	Selbständiges Einlaufen
Anmeldung per Doodle: <a href="https://doodle.com/poll/g5yprgshnqnmn4bw">https://doodle.com/poll/g5yprgshnqnmn4bw</a>		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainer: Philipp Schmid (079 541 74 30)		

### Stabhochsprung für Einsteiger

12.00 – 13.30 Uhr	Ab Jhg. 2008	Gemeinsames Aufwärmen
Max.: 10 Teilnehmer		
Anmeldung direkt an Beat Ankli (Natel)		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainer: Beat Ankli (078 666 75 97)		

### Weitsprung

Siehe Plan	U14/16 (2005-2008)	Gemeinsames Aufwärmen
Max.: 12 Teilnehmer		
Anmeldung per Doodle: <a href="https://doodle.com/poll/5ymbqzdn57exp49s">https://doodle.com/poll/5ymbqzdn57exp49s</a>		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainerin: Alain Wisslé (079 707 22 11)		

### Diskus

Zeit: 13.30 – 14.30	Ab Jhg. 2006	Selbständiges Aufwärmen
Max.: 8 Teilnehmer		
Anmeldung per Doodle: <a href="https://doodle.com/poll/4apxvb8hesart2i">https://doodle.com/poll/4apxvb8hesart2i</a>		
Sportbekleidung für Outdoor und Indoor mitnehmen.		
Trainingsort: Leichtathletikhalle/-stadion Schützenmatte in Basel.		
Trainerin: Daniela Lachat (076 463 45 34 / daniela.lachat@yahoo.com)		

### Kugel

Zeit: 14.30 – 15.30	Ab Jhg. 2006	Selbständiges Aufwärmen
Max.: 8 Teilnehmer		
Anmeldung per Doodle: <a href="https://doodle.com/poll/pt4hpku9cccgsy7">https://doodle.com/poll/pt4hpku9cccgsy7</a>		
Sportbekleidung für Outdoor und Indoor mitnehmen.		
Trainingsort: Leichtathletikhalle/-stadion Schützenmatte in Basel.		
Trainerin: Daniela Lachat (076 463 45 34 / daniela.lachat@yahoo.com)		

## Detailerläuterungen

### Hammerwurf für Einsteiger

Zeit: Siehe Plan	Ab Jhg. 2006	Selbständiges Aufwärmen
Max.: 8 Teilnehmer		
Anmeldung per Doodle:		
Sportbekleidung für Outdoor und Indoor mitnehmen.		
Trainingsort: Leichtathletikhalle/-stadion Schützenmatte in Basel.		
Trainerin: Daniela Lachat (076 463 45 34 / daniela.lachat@yahoo.com)		

### Speer

10.30 – 12.30 Uhr	Ab Jhg. 2008	Gemeinsames Aufwärmen
Anmeldung per Doodle: <a href="https://doodle.com/poll/uuuvnacxh6uecw7v">https://doodle.com/poll/uuuvnacxh6uecw7v</a>		
Trainingsort: Leichtathletikstadion Grendelmatte, Riehen		
Trainer: Nicola Müller (079 568 39 33 / nicola.mueller@gmx.ch)		

### Mittel- und Langstreckenlauf

10.00 – 12.00 Uhr	Ab Jhg. 2006	Gemeinsames Aufwärmen
Achtung!		
Die Termine für das Kadertraining werden laufend aktualisiert ( <a href="http://www.llz-nws.ch">www.llz-nws.ch</a> ).		
Trainingsort ist das Leichtathletikstadion St. Jakob in Basel.		
Trainer: Fritz Schmocker (079 279 32 21)		