

Nachwuchs-Trainingslager 2025

D-79843 Löffingen, Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald, Baden-Württemberg
Samstag, 5. April - Donnerstag, 10. April 2025



Zweck des Trainingslagers:	Vorbereitung auf die Wettkämpfe der Leichtathletik-Saison 2025 detaillierteres Trainieren der Disziplinen Spass und Freude beim Zusammensein Entwicklung der Persönlich-, Selbständig- und Unabhängigkeit
Bemerkung:	Die Ausschreibung ist in männlicher Form geschrieben. Es sind aber auch Personen des weiblichen Geschlechts damit gemeint.
Anlage:	Leichtathletikanlage Haslachstadion in Löffingen, bei allzu schlechtem Wetter kann die nahegelegene Leichtathletikhalle benutzt werden.
Unterkunft:	Gasthof Linde, Obere Hauptstrasse 10, D-79843 Löffingen. Der Gasthof ist etwa 400m vom Trainingsgelände entfernt. Im Gasthof ist WLAN vorhanden.
Verpflegung:	in der Unterkunft gibt es Frühstück, Mittagessen und Abendessen
Teilnahmeberechtigt:	vorwiegend LCRJ-Nachwuchs-Leichtathleten aus den Trainingsgruppen TTT, N1, N2 und Lauf. Ebenfalls dürfen sich Athleten von anderen Vereinen oder vereinlose, jeweils mit den Jahrgängen 2009 - 2015, anmelden. Die Teilnehmerzahl ist limitiert. Früher anmeldende befinden sich im Vorteil.
Kosten:	CHF 350.-- für LCRJ-Athleten, resp. CHF 400.-- für andere Athleten; im Preis inbegriffen sind Unterkunft, Reise ab Treffpunkt, Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Trainings und Anlagemiete. Bei einer Stornierung nach Anmeldeschluss oder einer vorzeitiger Heimreise gelten die Stornobedingungen des Gasthofs.
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmenden
geplante Leiter:	Daniel Schmutz (Trainer C Swiss-Athletics), Kristin Zuppiger (Nachwuchs Schweizermeisterin 2022), Dominik Dölger (J+S-Leiter)
An- oder Abmeldung:	bitte bis am 30. November 2024 folgenden Link ausfüllen LCRJ-Athleten: https://forms.gle/6QmWUvbi98eSicjy9 (An- oder Abmeldung) Nicht LCRJ-Athleten: https://forms.gle/669zALwhd1dYgePE7 (nur Anmeldung)
weitere Informationen:	Weitere Informationen (empfohlene Packliste, Reiseplan, Zimmereinteilung, Menüplan) werden den Teilnehmenden spätestens im Monat vor dem Lager zugestellt.
Auskünfte:	Daniel Schmutz, Tel. 076 315 71 11, daniel.schmutz@axa.ch

provisorischer Trainingsplan

Zeiten	Sa, 5. April 2025	So, 6. April 2025	Mo, 7. April 2025	Di, 8. April 2025	Mi, 9. April 2025	Do, 10. April 2025
07:15 - 07:35	07:00 Uhr: Treffpunkt Grünfeld Jona oder nach Vereinbarung	leichtes Footing	Gymnastikübungen	leichtes Footing	Gymnastikübungen	leichtes Footing
08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10:00 - 11:40	Nebst dem Einwärmen, Lauf-ABC und Koordination ist der Schwerpunkt bei folgender Disziplin:					
	Sprint	Hürden oder Läufer: Fahrtspiel	Speer / Ball	Drei oder Läufer: Hügelläufe	Staffel	Wunschdisziplinen
12:20	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
15:10 - 16:50	Nebst dem Einwärmen, Lauf-ABC und Koordination ist der Schwerpunkt bei folgender Disziplin:					
	Kugel oder Läufer: Dauerläufe	Weit	Hoch oder Läufer: Bahnläufe Distanz	zur freien Verfügung (kein Training)	Diskus / Dreh oder Läufer: Jogging und Conconi-Art	14:00 -15:40
16:55 - 17:15	Auslaufen / Stretching	Auslaufen / Stretching	Auslaufen / Stretching		Auslaufen / Stretching	15:45 - 16:05
						Auslaufen / Stretching
18:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	16:30 Uhr: Rückreise
20:00 - 20:30				Mentaltraining		
22:00	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	