

Nachwuchs- und Lauf-Trainingslager 2026

D-79843 Löffingen, Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald, Baden-Württemberg
Montag, 13. April 2026 - Samstag, 18. April 2026



	Vorbereitung auf die Wettkämpfe der Leichtathletik-Saison 2026
Zweck des Trainingslagers:	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.
Gruppen:	Die Athleten werden in Mehrkampfgruppe (MG) und in Laufgruppe (LG) aufgeteilt. Einzelne Wechsel für gewisse Disziplinen sind möglich.
Anlage:	Leichtathletikanlage Haslachstadion in Löffingen. Bei allzu schlechter Witterung kann für die nahegelegene Leichtathletikhalle für die Disziplinen Sprint, Hürden, Weit, Hoch und Kugel benutzt werden.
Unterkunft:	Gasthof Linde, Obere Hauptstraße 10, D-79843 Löffingen. Die Athleten sind in Zweier-, Dreier- und Viererzimmer - alle mit Dusche und WC ausgestattet - untergebracht. 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 in der Mehrkampfgruppe Jahrgänge 2011 - 2016 und in der Laufgruppe Jahrgänge 2009 - 2014. Andere Jahrgänge können angefragt werden. Nebst den LCRJ-Athleten dürfen sich auch Athleten von anderen Vereinen oder vereinslose anmelden.
Kosten:	CHF 385.-- für LCRJ-Athleten, resp. CHF 440.-- für andere Athleten; im Preis inbegriffen sind Unterkunft, Reise ab Treffpunkt, Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Trainings und Anlagemiete. Bei 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), Dominik Dölger (J+S-Leiter), Alisa Imhof (Nachwuchs-SM-Teilnehmerin)
An- oder Abmeldung:	bitte bis am 30. November 2025 folgenden Link ausfüllen. Die Teilnehmerzahl ist limitiert. Früher anmeldende befinden sich im Vorteil. LCRJ-Athleten: https://forms.gle/DhnhqKEPAWz1ibr67 (An- oder Abmeldung) Nicht LCRJ-Athleten: https://forms.gle/46xtkstrFBWgYVW9 (Anmeldung)
weitere Informationen:	Weitere Informationen (empfohlene Packliste, Reiseplan, Zimmereinteilung, Menüplan) werden spätestens im Monat vor dem Lager zugestellt.
Auskünfte:	Daniel Schmutz, Tel. 076 315 71 11, daniel.schmutz@axa.ch

provisorischer Trainingsplan

Zeiten	Mo, 13. April 2026	Di, 14. April 2026	Mi, 15. April 2026	Do, 16. April 2026	Fr, 17. April 2026	Sa, 18. April 2026
07:20 - 07:40	07:15 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	MG: Hürden LG: Kraft	MG: Speer / Ball LG: lockerer Dauerlauf	MG: Drei LG: Hügeläufe	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:					
	MG: Kugel LG: Dauerläufe	MG: Weit LG: Fahrtspiele	MG: Hoch LG: Bahnläufe Distanz	Freizeitprogramm	MG: Diskus / Dreh LG: 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
20:30 - 21:00				Mentaltraining		
22:00	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	