



Stützpunkttraining U12/U14 Region St. Galler Oberland Wintersaison 2022/23 – Training am Samstag-Nachmittag

| | |
|------------------------|--|
| Wann: | Samstags 13:30 – 17:00 Uhr Dauer: 03.12.2022 – 01.04.2023 |
| Wo: | Regionale Sportanlage Riet in Sargans - Doppeltturnhalle |
| Wer nimmt teil: | Motivierte Nachwuchs-Athletinnen und -Athleten (U12/U14) aus dem Verbandsgebiet von Ostschweiz Athletics und dem KLV Graubünden, die regelmässig an den Stützpunkttrainings teilnehmen wollen. Offen für lizenzierte und nicht lizenzierte Athletinnen und Athleten von OA- und KLV GR- sowie ATV-/SGTV-/GRTV-Mitglieder-Vereinen zu gleichen Konditionen. |
| Wer leitet es: | Urs Bruggmann (Trainer C Swiss Athletics), Thomas Klausner (J+S-Leiter), Nadja Burger (J+S-Leiterin), Hansjörg Heeb (J+S-Leiter), Paul Kalberer (J+S-Leiter), Michael Keel (J+S-Leiter) |

Trainingsangebot:

Es wird ein vielseitiges, alters- und stufengerechtes (Mehrkampf-)Training angeboten. Unter der Leitung spezifisch ausgebildeter Trainerinnen und Trainern profitierst du von optimalen Bedingungen. Das Training ist als Ergänzung zum Vereinstraining gedacht.

Kosten für Teilnehmende, welche Mitglied in einem Verein sind, welcher einem der folgenden Verbände angeschlossen ist: Ostschweiz Athletics, KLV Graubünden, ATV, SGTV, GRTV:

- CHF 100.- pro Athletin/Athlet
 - Anteil Athletin/Athlet bzw. Eltern/Erziehungsberechtigte: CHF 50.-
 - Anteil Verein pro Athletin/Athlet: CHF 25.-
(wird für Teilnehmende aus den Kantonen AI, AR, SG und FL von Ostschweiz Athletics und für Athletinnen und Athleten aus dem Kanton Graubünden vom KLV Graubünden übernommen)
 - Anteil Verband pro Athletin/Athlet: CHF 25.- (Kostenübernahme durch Ostschweiz Athletics)

Kosten für Teilnehmende ohne Verein bzw. für Mitglieder eines Vereins, der keinem der oben gelisteten Verbände angeschlossen ist:

- CHF 100.- pro Athletin/Athlet
 - Anteil Athletin/Athlet bzw. Eltern/Erziehungsberechtigte: CHF 100.-

Wie bewerbe ich mich?

Über folgenden Link bis spätestens am 1. Oktober 2022:

<https://www.ostschweiz-athletics.ch/stuetzpunkttraining>

Eine Rückmeldung, ob du aufgenommen wirst, bekommst du bzw. dein Heim-Trainer/deine Heim-Trainerin bis Mitte Oktober 2022

Das OA-Team freut sich auf dich!

Kontakt: Urs Bruggmann, 079 501 83 45, stuetzpunkt_oberland@ostschweiz-athletics.ch



Trainingsplan

| | | |
|----|------------|--|
| Sa | 03.12.2022 | Training (Hallentraining) |
| Sa | 10.12.2022 | Training (Hallentraining) |
| Sa | 17.12.2022 | Training (Hallentraining) |
| Sa | 14.01.2023 | Training (Hallentraining) |
| Sa | 28.01.2023 | Training (Hallentraining) |
| Sa | 04.02.2023 | Ostschweiz Athletics Crossmeisterschaften (U12-U16) in Eschen-Mauren |
| Sa | 18.02.2023 | Training (Hallentraining) |
| Sa | 04.03.2023 | Training (Hallentraining) |
| Sa | 11.03.2023 | Training (Hallentraining) |
| Sa | 18.03.2023 | Training (Hallentraining) und/oder Nachwuchshallenmeeting St. Gallen |
| Sa | 25.03.2023 | Training (Hallentraining) – nur eine kleine Halle verfügbar |
| Sa | 01.04.2023 | Training (Hallentraining) |

10. bis 16.04.2023 Trainingslager in Tenero (separate Anmeldung - Warteliste)

