



# Informationsabend LCT Nachwuchsabteilung

Freitag, 23. Oktober 2015 | Aula Känelmatt 1

## LCT Informationsabend **Programm**



|         |  |
|---------|--|
| 18.00 h | Allgemeine Informationen zum LC Therwil  |
| 18.30 h | Pause  |
| 18.45 h | Spezifische Informationen zum Wintertraining 15/16                                       |
| 19.15 h | Pause  |
| 19.30 h | Spezifische Informationen zum Wintertraining 15/16<br>Mein Kind ist ein Talent! Was nun? |



Allgemeine Informationen  
Leichtathletik Club Therwil



Wie viele Stunden ehrenamtlicher  
Tätigkeit stecken pro Jahr  
im LC Therwil?



> 4'000 Stunden

Informationen LC Therwil

**Facts & Figures**

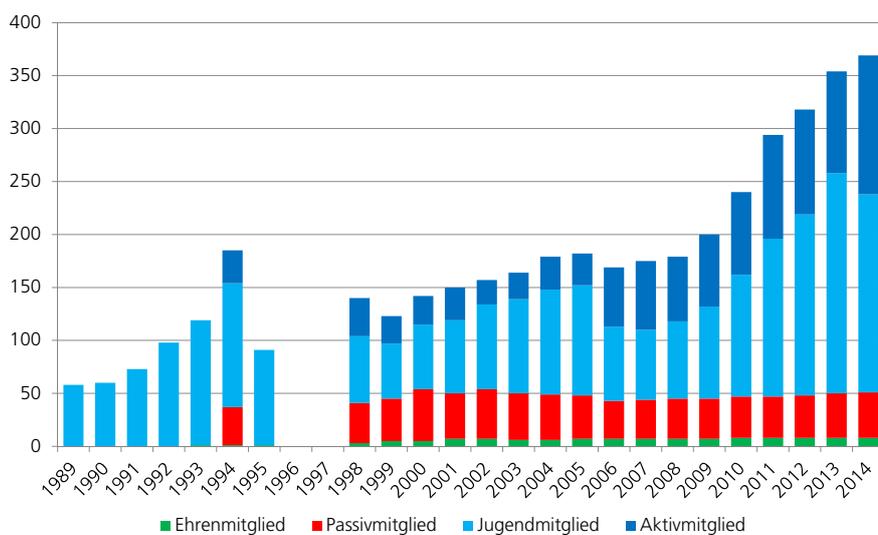


- Aktueller Mitgliederstand 374, davon 298 Aktivmitglieder
- Platz Nummer 3 im Lizenzranking von Swiss Athletics
- Jahresbudget ca. CHF 125'000.-
- 7 Vorstandsmitglieder; erweiterter Vorstand 8 Personen
- 23 Trainerinnen und Trainer
- 1 Nationalkader Athlet – Swiss Starter Future
- 12 Regionalkader Athletinnen und Athleten

Informationen LC Therwil  
**Startschuss 2015**



Informationen LC Therwil  
**Mitgliederentwicklung**





## Unser Leitbild 2016ff

### Informationen LC Therwil **Unser Leitbild 2016ff**



Wir wollen ...

- 1) ... natürlich und mit wenig Fluktuation wachsen, ohne dabei unseren familiären Charakter zu verlieren
- 2) ... einen professionell agierenden und gut ausgebildeten Staff, welcher topmotiviert und konsequent auf eine gemeinsame Vision hin arbeitet.
- 3) ... spielerisch die Freude an Bewegung und Leichtathletik vermitteln.
- 4) ... sportliche Talente fordern, aber auch soziale Talente fördern!
- 5) ... gute und vor allem langfristig ausgerichtete Nachwuchsförderung anbieten.
- 6) ... Leistungs- und Spitzensportler auf ihrem Weg an die Spitze eng begleiten.
- 7) ... auf guter Infrastruktur Wettkämpfe mit überregionaler Reichweite tadellos organisieren und den Athleten optimale Wettkampfbedingungen anbieten.
- 8) ... organisatorisch und finanziell auf stabilen und gesunden Säulen stehen sowie strukturell breit abgestützt sein.
- 9) ... mit der Gemeinde Therwil und anderen Sportpartnern einen freundschaftlichen und respektvollen Umgang pflegen und deren Unterstützung wertschätzen
- 10) ... Eltern und Athleten in den Vereinsbetrieb einbinden.

## «Kleine Materialkunde»

### Informationen LC Therwil Kleine Materialkunde



#### Hallenschuhe

- Wintertraining findet in der Halle statt
- Keine schwarzen Sohlen
- Geringeres Verletzungsrisiko in der Halle

#### Joggingschuhe

- Ausdauertraining ist hart, mit guter Ausrüstung macht es Spass
- Gute Laufschuhe beugen Verletzungen vor und sind nicht mehr teuer
- Sie sollten dämpfen und/oder stützen



#### Nagelschuhe

- Leichtathlet[innen] Tragen auf der Rundbahn Nagelschuhe
- Am geeignetsten sind sogenannte Allround-Nagelschuhe
- **Sie sind nicht zwingend notwendig (ab U12 möglich)**

Informationen LC Therwil  
**Kleine Materialkunde**



**Regenjacke**

- Leichtathletik findet im Gelände statt; auch im Winter und bei Regen
- Eine wasserdichte Regenjacke ermöglicht ein Training

**Trainingsanzug**

Um Verletzungen wie Zerrungen vorzubeugen und/oder Erkältungen zu verhindern (Wärme)



Informationen LC Therwil  
**Kleine Materialkunde**



**Riegel und Getränke**

- Wer trainiert verliert Flüssigkeit und Energie
- Darum immer ein Getränk im Training dabei haben
- Ein Getreide- oder Schokoriegel bringt schnell die Energie zurück

**Regenjacke, Trainer und Getränk sind immer dabei!**

Informationen LC Therwil

## Nagelschuhe



Mit unserem Partner Sport Stöcklin in Ettingen haben wir einen kompetenten Partner :

### Nagelschuhe-Vermietung

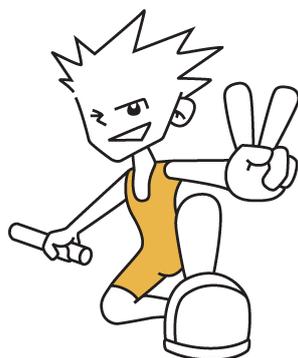
- Ab 1. März können beim Sportgeschäft Sport Stöcklin Nagelschuhe gemietet werden
- Allround-Nagelschuhe in allen Grössen sind vorhanden und jederzeit verfügbar
- Nach Rückgabe werden die Schuhe gereinigt und retabliert -> analog Skimiete
- Bis 30. Oktober können die jeweils gemieteten Nagelschuhe zurückgegeben werden
- Detaillierte Informationen stehen auf der Website [www.lctherwil.ch](http://www.lctherwil.ch)

### Konditionen für LCT Mitglieder

- 15% auf das Sortiment (exkl. Nagelschuhe, Rabatte sind nicht kummulierbar)
- Herbst/Winter-Kollektion 2015/2016 ist jetzt vorhanden
- Leuchtwesten sind bei Sport Stöcklin ebenfalls im Angebot!

Informationen LC Therwil

## LCT Kids Trophy



Reglement  
**LCT Kids Trophy**



|          |   |
|----------|---|
| 2 Punkte | Teilnahme an Strassenlauf [pro Lauf]                              |
| 2 Punkte | Teilnahme an Meeting [pro Disziplin – max. 3 Disziplinen]         |
| 3 Punkte | Teilnahme an Meisterschaften [pro Disziplin – max. 3 Disziplinen] |
| 5 Punkte | Teilnahme an einem Mehrkampf                                      |

**Es zählt NUR die Teilnahme und nicht das Resultat oder die Leistung!**

**Keine Punkte gibt es für ...**

- Staffelwettkämpfe
- Teamwettkämpfe
- Teilnahme Kantonalfinals oder Schweizer Final des Nachwuchsprojekts UBS Kids Cup



Swiss Athletics?!



## Informationen LC Therwil Swiss Athletics



---

**Schweizer Bestenliste 2013 - 800 m , U20 Männer**

Parameter der Bestenliste:  
 Jahr: 2013  homologiert:  ja  nein  beides  
 Meeting Kategorie:  outdoor  indoor

| Nr | Resultat | Rang | Name              | Verein                     | Nat. | Geb. Dat.  | Wettkampf                                      | Ort                | Datum      |
|----|----------|------|-------------------|----------------------------|------|------------|--|--------------------|------------|
| 1  | 1:50.80  | 4r1  | Michael Curti     | LC Therwil                 | SUI  | 08.04.1994 | Susanne Meier Memorial                         | Basel              | 20.05.2013 |
| 2  | 1:51.69  | 5b   | Thomas Gmür       | CA Sion                    | SUI  | 19.07.1994 | Athletissima Lausanne                          | Lausanne           | 04.07.2013 |
| 3  | 1:51.82  | 4r1  | Sebastian Graf    | All Blacks Thun            | SUI  | 16.05.1994 | Int. Abend-Meeting / CISM-Athletics            | Langenthal         | 21.08.2013 |
| 4  | 1:52.27  | 9b   | Jonas Schöpfer    | STV Sempach                | SUI  | 30.06.1996 | Athletissima Lausanne                          | Lausanne           | 04.07.2013 |
| 5  | 1:54.50  | 2    | Maël Bohren       | T-R-T Athlétisme Monthey   | SUI  | 25.11.1996 | Resisprint International                       | La Chaux-de-Fonds  | 07.07.2013 |
| 6  | 1:54.09  | 1r3  | Tom Elmer         | LC Zürich                  | SUI  | 01.04.1997 | Team SM  | Dassel             | 21.09.2013 |
| 7  | 1:55.60  | 2A   | Joaquim Jaeger    | Stade Genève               | SUI  | 21.05.1996 | SM U16 / U18                                   | Zug                | 08.09.2013 |
| 8  | 1:56.04  | 4A   | Arnaud Dupré      | CS Le Mouret               | SUI  | 05.01.1997 | SM U16 / U18                                   | Zug                | 08.09.2013 |
| 9  | 1:56.08  | 2r1  | Matthias Barth    | LC Brühl Leichtathletik    | SUI  | 25.07.1994 | 38. Pfingstmeeting                             | Zufingen           | 18.05.2013 |
| 10 | 1:56.27  | 4A   | Roman Hüslar      | BTV Aarau LA               | SUI  | 31.07.1995 | SM U23 / U20 2013                              | Regensdorf         | 08.09.2013 |
| 11 | 1:56.45  | 5r1  | Luca Noti         | STB Leichtathletik         | SUI  | 22.11.1995 | SVM NLA  | Lausanne           | 08.06.2013 |
| 12 | 1:56.54  | 2r3  | Romain Luescher   | Lausanne-Sports Athlétisme | SUI  | 03.02.1996 | SVM NLA  | Lausanne           | 08.06.2013 |
| 13 | 1:56.78  | 6r2  | Pascal Kühne      | LC Brühl Leichtathletik    | SUI  | 30.05.1996 | SVM NLA  | Lausanne           | 08.06.2013 |
| 14 | 1:56.05  | 1    | David Schöpfer    | STV Sempach                | SUI  | 10.08.1994 | 6. Athletics Night                             | Muttenz            | 05.06.2013 |
| 15 | 1:56.89  | 4r1  | Florian Lussy     | LA Nidwalden               | SUI  | 15.01.1994 | Abendmeeting                                   | Otten              | 06.08.2013 |
| 16 | 1:57.44  | 4r3  | Marc Bill         | STB Leichtathletik         | SUI  | 30.04.1997 | Int. Abend-Meeting / CISM-Athletics            | Langenthal         | 21.08.2013 |
| 17 | 1:57.51  | 1r4  | Julien Wanders    | Stade Genève               | SUI  | 18.03.1996 | CM - Meeting                                   | Ambilly            | 28.06.2013 |
| 18 | 1:58.01  | 4r1  | Nicolas Salvadó   | Stade Lausanne Athlétisme  | SUI  | 16.07.1995 | Meeting national de courses du Lausanne-Sports | Lausanne           | 10.08.2013 |
| 19 | 1:58.39  | 3r1  | Sebastian Fischer | TV Wohlen AG               | GER  | 20.01.1995 | 1. August Meeting                              | Affoltern am Albis | 01.08.2013 |
| 20 | 1:58.49  | 9    | Pietro Calamai    | SA Massagno                | SUI  | 17.11.1996 | J1. / 2. Brixia - Meeting                      | Driken/Dressanone  | 19.05.2013 |
| 21 | 1:58.63  | 8r3  | Jonas Leunberger  | LV Langenthal              | SUI  | 14.10.1996 | Int. Abend-Meeting / CISM-Athletics            | Langenthal         | 21.08.2013 |
| 22 | 1:58.75  | 4sf1 | Wondimu Bussy     | SATUS Athl. Genève         | SUI  | 10.06.1995 | SM U23 / U20 2013                              | Regensdorf         | 07.09.2013 |
| 23 | 1:58.84  | 3r3  | Florian Ayer      | LK Zug                     | SUI  | 22.06.1995 | Swiss Meeting Bonus-Track                      | Notwil             | 29.06.2013 |
| 24 | 1:59.00  | 7r3  | Florian Krempke   | LC Zürich                  | SUI  | 20.10.1995 | Team SM  | Dassel             | 21.09.2013 |
| 25 | 1:59.04  | 7A   | Pascal Heer       | LC Emmenstrand             | SUI  | 15.05.1996 | SM U16 / U18                                   | Zug                | 08.09.2013 |
| 26 | 1:59.08  | 8r1  | Stevan Matichka   | FC Regensdorf              | CZE  | 24.01.1996 | Team SM  | Dassel             | 21.09.2013 |

## Trainingsgruppen 2015/2016 lctherwil.ch – Informationsportal



---

**NEWS**

**Einladung Informationsabend Nachwuchsteams**

IPSJ in wenigen Tagen beginnt das Wintertraining 2015/2016. Aus diesem Grund haben wir alle Athletinnen, Athleten und Eltern der Nachwuchsteams zum Informationsabend ein, welcher am Freitag, 23. Oktober 2015 stattfindet. Um einen optimalen Informationsfluss gewährleistet zu können, haben wir das Programm leicht abgeändert.

**Zwei neue J+S Leiter beim LC Therwil**

IPSJ Therry Schaffel und David Scheller haben beide die J+S Grundausbildung in Therwil bestanden und sind neu Jugend + Sport Leiter Leichtathletik. Herzliche Gratulation den beiden Trainern.

**Kaderathletinnen und -athleten 2016**

ADONJ

**TRAININGSGRUPPEN**

U8

U10

U12

U14

U16

U18

**PARTNER UND SPONSOREN**





Herzlichen Dank für die  
Aufmerksamkeit!



Spezifische Informationen zum  
Wintertraining 2015/2016



# MERCI!!!

Kampfrichter(innen), Helfer(innen), Kuchenbäcker(innen), Salat-  
Buffetzulieferer(innen), Trainer(innen), Shuttledienst-Fahrer(innen), Abwart  
Känelmatt 1, Fotografen, Materialchefs, Funktionäre, Sponsoren und  
Gönner, der Gemeinde Therwil  
und alle Anderen, die noch nicht genannt wurden!

**RAIFFEISEN**

**heggendorn**  
Unternehmensberatung

**BLOCHOPTIC**



## Trainingsgruppen

Trainingsgruppen 2015/2016

**Nachwuchsteam U8**

|                 |   |
|-----------------|---|
| Haupttrainerin  | Catharina Schmid-Strähl                       |
| Trainerteam     | Saskia Maritz, Karin Niederer, Philipp Schmid |
| Trainingsgruppe | Mädchen und Knaben der Jahrgänge 2009 + 2010  |
| Trainingszeiten | Freitag 17.15 – 18.15 Uhr - Känelmatt 1       |

**Informationen**

Trainingsgruppen 2015/2016

**Nachwuchsteam U10**

|                 |  |
|-----------------|--|
| Haupttrainerin  | Selina Borer                                 |
| Trainerteam     | Tanja Wyss, Vivienne Haverland, Annika Plack |
| Trainingsgruppe | Mädchen und Knaben der Jahrgänge 2007 + 2008 |
| Trainingszeiten | Freitag 18.00 – 19.30 Uhr - Känelmatt 1      |

**Informationen**

- 18.00 – 18.15 Uhr gemeinsames Einlaufen im Gelände!!! Reflektoren mitnehmen!
- jeweils 18.15 – 19.00 Uhr Training in unterschiedlichen Gruppen
- anschl. gemeinsamer Abschluss in der Grossgruppe

|                            |   |   |
|----------------------------|---|---|
| Trainingsgruppen 2015/2016 |   |  |
| <b>Nachwuchsteam U12</b>   |   |   |
| Haupttrainerin             | Xenia Schneider   |   |
| Trainerteam                | Michael Curti, Laurent Schenkel, Thierry Schöffel,<br>Niggi Schaffner |   |
| Trainingsgruppe            | Mädchen und Knaben der Jahrgänge 2005 + 2006                          |   |
| Trainingszeiten            | Freitag 17.30 – 19.00 Uhr - <b>Känelmatt 2</b>                        |   |
| <b>Informationen</b>       |   |   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| Trainingsgruppen 2015/2016  |  |  |
| <b>Fördertraining Lauf</b>  |  |   |
| Trainerteam   | Catharina Schmid-Strähl, Tanja Wyss (U10),<br>Angelina Zulauf (U14+) und Silya Lüscher (U12) |   |
| Trainingsgruppe   | Mädchen und Knaben der Jahrgänge 2001 - 2007   |   |
| Trainingszeiten   | Montag 17.30 – 18.30 Uhr   |   |
| Besammlung  | Känelmatt 1 – Rundbahn   |   |
| <b>Informationen</b>  |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- «intensives» und altersgerechtes Grundlagentraining</li> <li>- 3 Gruppen nach Wettkampfkategorie aufgeteilt</li> <li>- Keine Garderoben vorhanden!</li> <li>- Nur für motivierte Athlet(innen)!</li> </ul> |  |   |

Trainingsgruppen 2015/2016  
**Allgemeine Bemerkungen**



- Innerhalb der Trainingsgruppe trainieren wir jeweils in Untergruppen
- Abmeldung vom Training (Mail oder SMS) an Catharina Schmid-Strähl [c.schmid-straehl@bluewin.ch](mailto:c.schmid-straehl@bluewin.ch) oder 078 848 99 22
- Wir bitten um Pünktlichkeit!
- Die Aktivitäten-Übersicht **MUSS** termingerecht abgegeben werden
- Anmeldungen für Wettkämpfe sind verbindlich
- Leichtathletik ist eine Outdoor-Sportart

Trainingsgruppen 2015/2016  
**Fundgrube und Fundbüro**

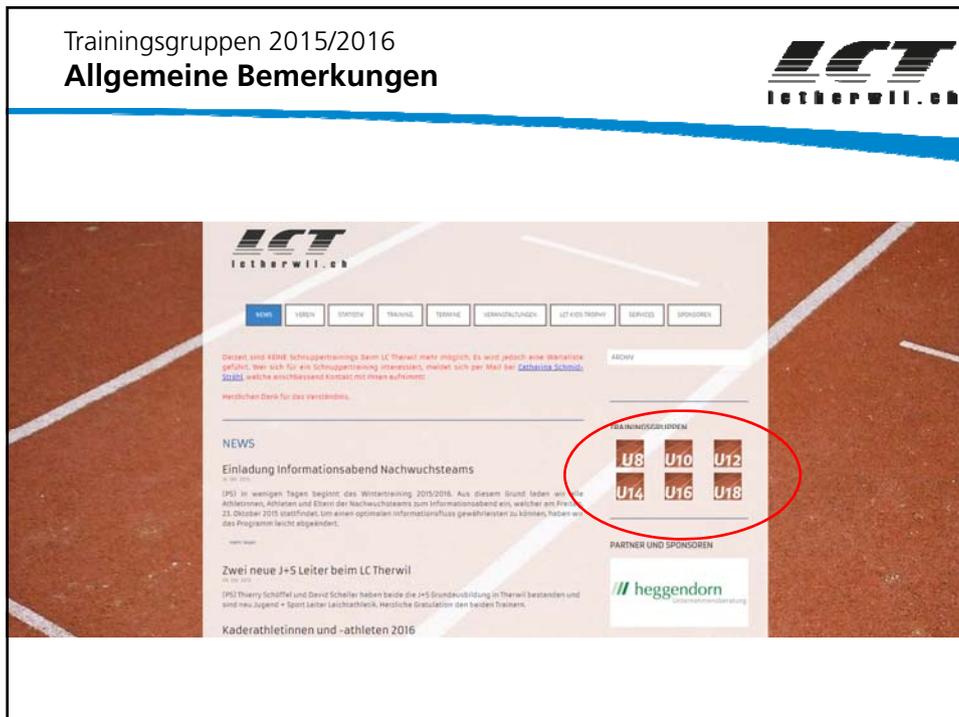


Bei so viel Trainingsmaterial kann es durchaus sein, dass mal etwas liegen bleibt!  
Kein Problem! Wir sammeln alle Gegenstände nach dem Training ein!

Wenn wir sie aber nicht haben, dann vielleicht der Abwart des Schulhauses:

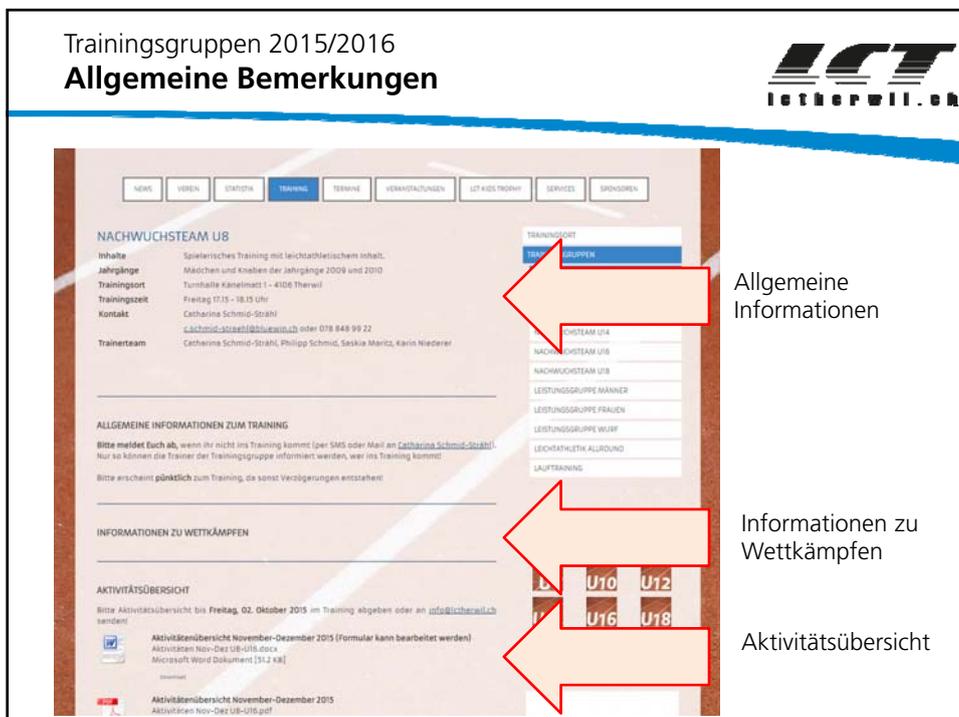
**Daniel Hasenböhler | Känelmattweg 1 | 4106 Therwil  
079 663 07 74**

Trainingsgruppen 2015/2016  
**Allgemeine Bemerkungen**



The screenshot shows the homepage of the ICT website. At the top right is the logo for ICT Ictherwil.ch. Below the header is a navigation menu with buttons for NEWS, VEREIN, STATISTIK, TRAINING, TERMINE, VERANSTALTUNGEN, ICT KIDS TRAINING, SERVICES, and SPONSOREN. The main content area features a news article titled 'Einladung Informationsabend Nachwuchs-teams' and a sidebar with a 'TEAMÜBERSICHT' section containing buttons for U8, U10, U12, U14, U16, and U18, which are circled in red. Other sections include 'PARTNER UND SPONSOREN' with the Heggendorf logo.

Trainingsgruppen 2015/2016  
**Allgemeine Bemerkungen**

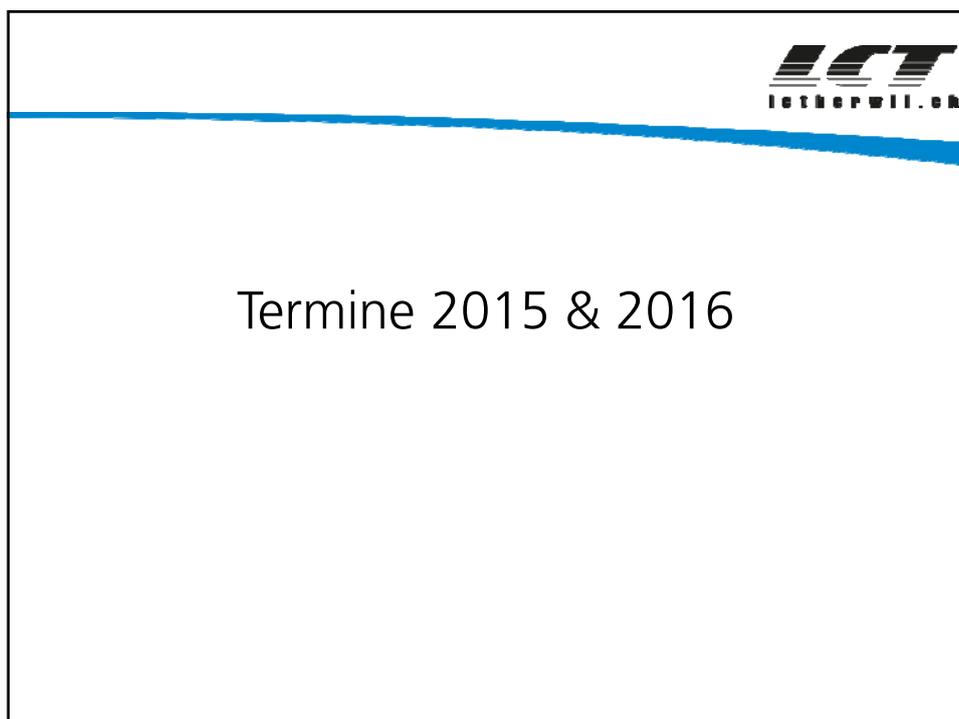


This screenshot displays the detailed page for the 'NACHWUCHSTEAM U8'. The page includes a navigation menu, a 'NACHWUCHSTEAM U8' section with details like 'Inhalte', 'Jahrgänge', 'Trainingsort', 'Trainingszeit', 'Kontakt', and 'Trainerteam'. Below this is an 'ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM TRAINING' section with instructions on how to sign up. Further down are sections for 'INFORMATIONEN ZU WETTKÄMPFEN' and 'AKTIVITÄTSÜBERSICHT' with links to activity overviews for November-December 2015. On the right side, there is a 'TRAININGSGRUPPEN' sidebar with a list of groups, and a 'TEAMÜBERSICHT' section with buttons for U8, U10, U12, U14, U16, and U18. Three red arrows point from the right side of the page to the 'NACHWUCHSTEAM U8' section, the 'TEAMÜBERSICHT' buttons, and the 'AKTIVITÄTSÜBERSICHT' section.

Allgemeine Informationen

Informationen zu Wettkämpfen

Aktivitätsübersicht



Termine  
**Herbst 2015**

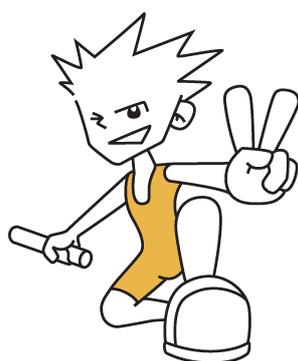
| Datum         | Aktivität/Wettkampf             | Ort       |
|---------------|---------------------------------|-----------|
| So 25.10.2015 | Muttener Herbstlauf             | Muttenz   |
| So 08.11.2015 | UBS Kids Cup Team Qualifikation | Arlenheim |
| Sa 28.11.2015 | Basler Stadtlauf                | Basel     |
| So 06.12.2015 | Klausenlauf                     | Allschwil |
| Fr 11.12.2015 | Niggi Näggi Hogg                | Therwil   |

Termine  
2016 (provisorisch)



| Datum                   | Aktivität/Wettkampf               | Ort                   |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| Fr 29.01.2016           | GV LC Therwil                     | Therwil [99er Treff]  |
| So 06.03.2016           | UBS Kids Cup Team Regionalfinal   | Therwil [99er Halle]  |
| Sa 26.03.-Sa 02.04.2016 | Trainingslager U16+               | Tenero [CST]          |
| Fr 20.05.2016           | UBS Kids Cup Qualifikation        | Therwil [Känelmatt]   |
| Sa 04.06.2016           | Schnällscht Leimentaler[in]       | Therwil [Känelmatt]   |
|                         | LCT Grillplausch                  | Therwil [Känelmatt]   |
| So 05.06.2016           | Schüler Mehrkampf Meisterschaften | Therwil [Känelmatt]   |
| 29.-31.07.2016          | Trainingsweekend                  | Tenero [CST]          |
| Fr 21.10.2016           | Informationsabend                 | Therwil [Aula K1]     |
| Sa 12.11.2016           | LCT Familienmehrkampf             | Therwil [Känelmatt 2] |
| Fr 02.12.2016           | Niggi Näggi Hogg                  | Therwil [Froloo]      |

LCT Kids Trophy  
Auflösung der LCT Kids Trophy 2015





4'977 Punkte

125 LCT Bronze, Silber und  
Goldathlet(innen)

LCT Kids Trophy 2015  
**Bronze-Athlet(innen)**



Barthlott Pierre, Corrazini Cinzia, Damasco Ruben, Dollinger Jan, Dollinger Sara, Farkas Nicolas, Frei Jasmine, Glanzmann Mia, Höchli Matilda, Hunold Livio, Hunold Mauro, Künzli Laura, Lanz Thiemo, Möwes Jonathan, Ockart Dona, Saner Eliah, Speck Rahel, Stoller Pascale, Urban Lea, Vogel Luisa

LCT Kids Trophy 2015

**Silber-Athlet(innen)**

Aerni Raphaël, Aeschlimann Tim, Bider Lena, Bider Milla, Coolen Elisa, Düring Jan, Forster Joel, Freedman Sasha, Giustizieri Nino, Hegi Noemie, Henny Yannick, Herren Mika, Höchli Nicolas Paul, Hunter Ella, Hunter Liam, Hüttinger Ella, Jenni Mika, Manzari Alessandra, Manzari Eleonora, Porfirio Alessio, Reichen Elena Sara, Schärli Finn, Schärli Linus, Schmidt Timo, Urban Aline, Vogel Eneas, Weber Elena, Weibel Gregory, Wernhard Elena, Wernhard Victoria, Wick Gian, Wilhelm Marc, Zsak Balazs, Zsak Eszter

LCT Kids Trophy 2015

**Gold-Athlet(innen)**

Aeschlimann Hanna, Aeschlimann Lisa, Ammann Tabea, Beglinger Leon, Bollhalder Insaf, Bollhalder Nisrin, Bollhalder Sayran, Brack Fabio, Camenzind Timo, Cerquone Luca, Corregourt Muriel, Düring Maelle, Eglauf Janis, Egloff Lena, Fabich Mischa, Fabich Muriel Farkas Lisa, Feusi Gian, Feusi Yannick, Frei Bastian, Gerber Marvin, Gutzwiller Marvin, Haberthür Anna, Harr Jessica, Harr Noemi, Heggendorn Luca, Heggendorn Noëmi, Herren Nils, Herren Severin, Hon Benjamin, Hüttinger Jonathan, Jenni Noe, Kamber Luisa, Käser Romeo, Kennel Lian, Kennel Yarina, Kohler Kim Stasia, Lächele Aliisa, Lagger Florence, Landuydt Nicolas, Landuydt Philippe, Lanz Manuel, Leutwyler Sarah, Lossin Ellin, Lossin Léanne, Lossin Solveig, Meier Aline, Nussbaum Sophia, Oser Lisa Maria, Reimer Elena, Riva Alessia, Riva Flurina, Rosenthaler Florin, Savioz Alyssa, Schärli Luca, Schaub Alyssa, Schmid Nadine, Schneider Ella, Schumacher José-Miguel, Speck Leonie, Stijlen Juri, Stijlen Lara, Stijlen Sanne, Teuber Sarina, Voirol Amé, Voirol Méa, von Flüe Elisa, Walthard Julia, Wassmer Joelle, Wilhelm Jonas, Zanoni Lorena, Zanoni Marina, Zuccolin Tabitha



Herzlichen Dank für die  
Aufmerksamkeit!



Spezifische Informationen zum  
Wintertraining 2015/2016



# MERCI!!!

Kampfrichter(innen), Helfer(innen), Kuchenbäcker(innen), Salat-  
Buffetzulieferer(innen), Trainer(innen), Shuttledienst-Fahrer(innen), Abwart  
Känelmatt 1, Fotografen, Materialchefs, Funktionäre, Sponsoren und  
Gönner, der Gemeinde Therwil  
und alle Anderen, die noch nicht genannt wurden!

**RAIFFEISEN**

**heggendorn**  
Unternehmensberatung

**BLOCHOPTIC**



## Trainingsgruppen 2015/2016 Nachwuchsteam U14



|                 |  |
|-----------------|--|
| Haupttrainer    | Ennio Forlin   |
| Trainerteam     | Anna Strähl, Philipp Schmid (Di), David Schaller (Fr), Cédric Bloch (Fr)                   |
| Trainingsgruppe | Mädchen und Knaben der Jahrgänge 2003 + 2004   |
| Trainingszeiten | Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr - Känelmatt 1<br>Freitag 18.30 – 20.00 Uhr - <b>Känelmatt 2</b> |

### Informationen

- 18.30 – 19.00 Uhr gemeinsames Einlaufen im Gelände!!! Reflektoren mitnehmen!

## Trainingsgruppen 2015/2016

**Nachwuchsteam U16**

|                 |   |
|-----------------|---|
| Haupttrainerin  | Roman Heggendorf (Dienstag)   |
| Trainerteam     | Dienstag: Meret Zimmermann<br>Freitag: Lena Dändliker, Ennio Forlin, Alexandre Waibel   |
| Trainingsgruppe | Jugendliche der Jahrgänge 2001 + 2002   |
| Trainingszeiten | Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr – Känelmatt 1<br>Freitag 19.30 – ca. 21.00 Uhr – Känelmatt 1 |

**Informationen**

- Jeweils jeden zweiten Freitag findet das Training im Gelände statt
- [www.lctherwil.ch/trainingsgruppen/nachwuchsteam-u16](http://www.lctherwil.ch/trainingsgruppen/nachwuchsteam-u16) -> Inside

## Trainingsgruppen 2015/2016

**Nachwuchsteam U18**

|                 |   |
|-----------------|---|
| Haupttrainerin  | Philipp Schmid  |
| Trainerteam     | Catharina Schmid-Strähl, Dominik Jauch  |
| Trainingsgruppe | Jugendliche der Jahrgänge 1999 + 2000   |
| Trainingszeiten | Montag 18.45 – ca. 20.15 Uhr – Känelmatt 1 (Gelände)<br>Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr – Känelmatt 1<br>Donnerstag 18.45 – 20.15 Uhr – Känelmatt 1 (Gelände/Kraftraum)<br>Freitag 19.30 – ca. 21.00 Uhr – Känelmatt 1 |

**Informationen**

- Jeweils jeden zweiten Freitag findet das Training im Gelände statt
- [www.lctherwil.ch/trainingsgruppen/nachwuchsteam-u18](http://www.lctherwil.ch/trainingsgruppen/nachwuchsteam-u18) -> Inside

Trainingsgruppen 2015/2016  
**Leichtathletik Allround**



|                 |   |
|-----------------|---|
| Trainerteam     | Gabriela Durrer und weitere Trainer     |
| Trainingsgruppe | Jugendliche ab Jahrgang 2002            |
| Trainingszeiten | Freitag 19.30 – 21.00 Uhr - Känelmatt 1 |

**Informationen**

- Alle Disziplinen werden trainiert
- Eine, höchstens zwei Disziplinen pro Training
- Keine Wettkampfpflicht - kann trotzdem an nicht lizenzpflichtigen Wettkämpfen teilnehmen
- Können jederzeit wieder in die Nachwuchsteams U16-U18/Leistungsgruppe wechseln

Trainingsgruppen 2015/2016  
**Fördertraining Lauf**



|                 |   |
|-----------------|---|
| Trainerteam     | Catharina Schmid-Strähl, Tanja Wyss, Angelina Zulauf und<br>Silya Lüscher |
| Trainingsgruppe | Mädchen und Knaben der Jahrgänge 2001 - 2007                              |
| Trainingszeiten | Montag 17.30 – 18.30 Uhr - Känelmatt 1                                    |

**Informationen**

- «intensives» und altersgerechtes Grundlagentraining
- 3 Gruppen nach Wettkampfkategorie aufgeteilt
- Keine Garderoben vorhanden!
- Nur für motivierte Athlet(innen)!

Trainingsgruppen 2015/2016  
**Allgemeine Bemerkungen**



- Innerhalb der Trainingsgruppe trainieren wir jeweils in Untergruppen
- Abmeldung vom Training (Mail oder SMS) an Catharina Schmid-Strähl [c.schmid-straehl@bluewin.ch](mailto:c.schmid-straehl@bluewin.ch) oder 078 848 99 22
- Wir bitten um Pünktlichkeit!
- Die Aktivitäten-Übersicht **MUSS** termingerecht abgegeben werden
- Anmeldungen für Wettkämpfe sind verbindlich
- Möglichkeit auf Besuch der offenen Stützpunkttrainings des NLZ NWS ([www.ilz-nws.ch](http://www.ilz-nws.ch))

Trainingsgruppen 2015/2016  
**Fundgrube und Fundbüro**

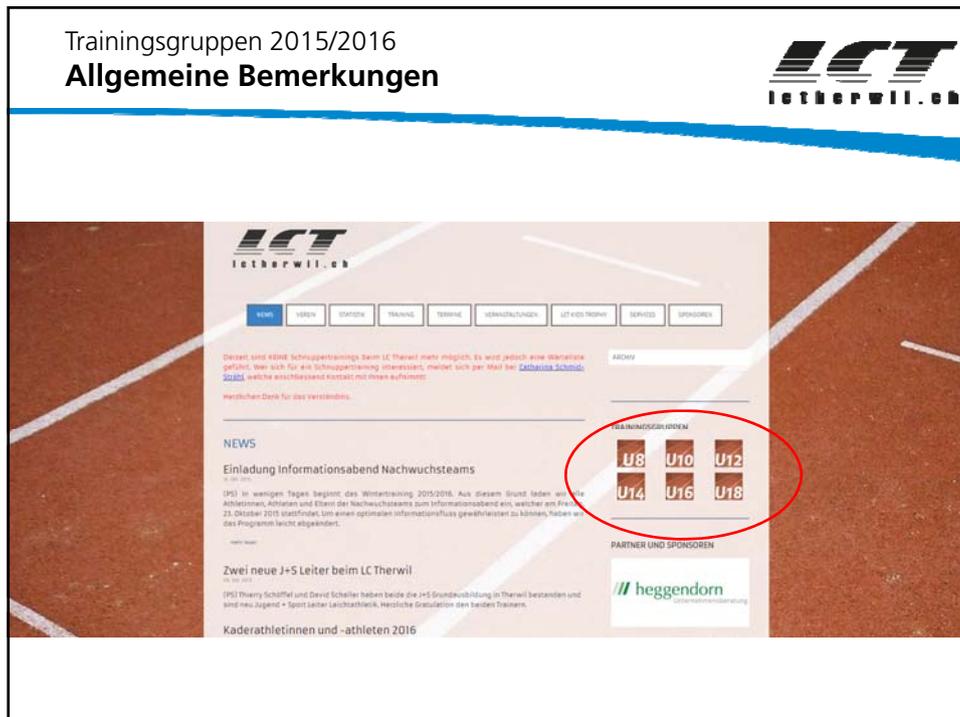


Bei so viel Trainingsmaterial kann es durchaus sein, dass mal etwas liegen bleibt!  
Kein Problem! Wir sammeln alle Gegenstände nach dem Training ein!

Wenn wir sie aber nicht haben, dann vielleicht der Abwart des Schulhauses:

**Daniel Hasenböhler | Känelmattweg 1 | 4106 Therwil  
079 663 07 74**

## Trainingsgruppen 2015/2016 Allgemeine Bemerkungen



**LCT**  
lctherwil.ch

NEWS

**Einladung Informationsabend Nachwuchsteams**

IPSJ in wenigen Tagen beginnt das Wintertraining 2015/2016. Aus diesem Grund laden wir alle Athletinnen, Athleten und Eltern der Nachwuchsteams zum Informationsabend ein, welcher am Freitag, 23. Oktober 2015 stattfindet. Um einen optimalen Informationsfluss gewährleisten zu können, haben wir das Programm leicht abgeändert.

**Zwei neue J+S Leiter beim LC Therwil**

IPSJ Thery Schöffel und David Scheller haben beide die J+S Grundausbildung in Therwil bestanden und sind nun Jugend + Sport Leiter Leichtathletik. Herzliche Gratulation den beiden Trainern.

Kaderathletinnen und -athleten 2016

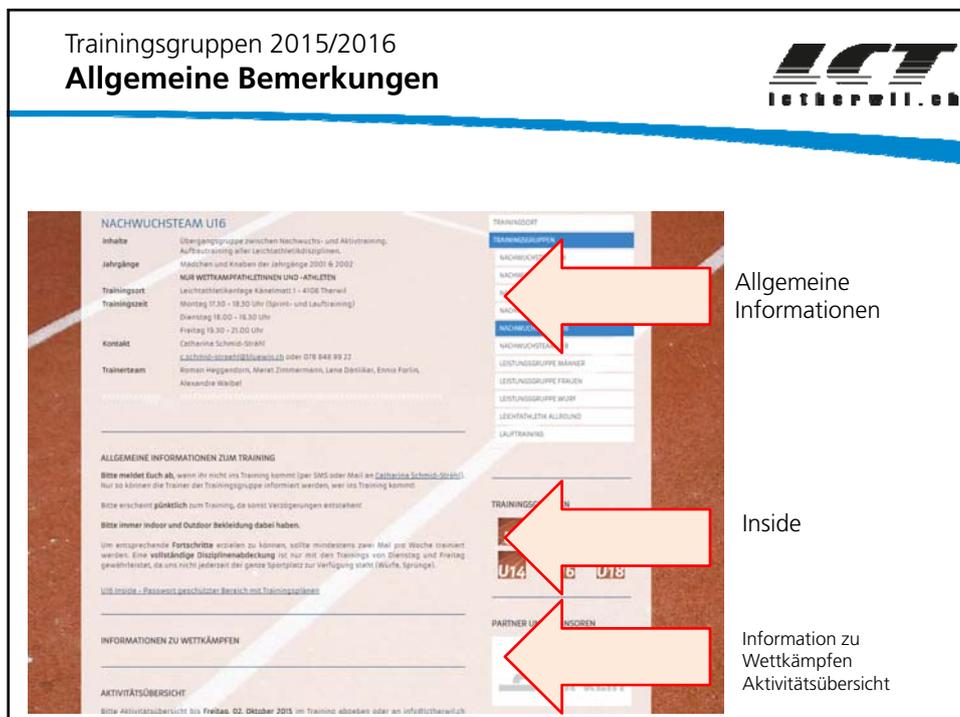
TEAMÜBERSICHT

U8 U10 U12  
U14 U16 U18

PARTNER UND SPONSOREN

heggendorf

## Trainingsgruppen 2015/2016 Allgemeine Bemerkungen



**LCT**  
lctherwil.ch

**NACHWUCHSTEAM U16**

**Inhalte** Übergangsgruppe zwischen Nachwuchs- und Aktivtraining. Auftragsartig aller Leichtathletikgruppen.

**Jahrgänge** Mädchen und Knaben der Jahrgänge 2001 & 2002

**MUR WETTKAMPFATHLETINEN UND -ATHLETEN**

**Trainingsort** Leichtathletikanlage Känelmatt 1 - 4102 Therwil

**Trainingszeit** Montag 17:30 - 18:30 Uhr (Spinn- und Lauftraining)  
Dienstag 18:00 - 19:30 Uhr  
Freitag 19:30 - 21:00 Uhr

**Kontakt** Catharina Schmid-Soraki  
c.soraki@lctherwil.ch oder 078 848 99 22

**Trainersteam** Roman Heggendorf, Mariel Zimmermann, Lena Dabiker, Emma Fortin, Alexandra Walder

**ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM TRAINING**

Bitte meldet Euch ab, wenn ihr nicht am Training kommt (per SMS oder Mail an Catharina Schmid-Soraki). Nur so können die Trainer der Trainingsgruppe informiert werden, wer ins Training kommt.

Bitte erscheint **pünktlich** zum Training, da sonst Verzögerungen eintreten.

Bitte immer **indoor und Outdoor Bekleidung** dabei haben.

Um entsprechende **Fortschritte** erzielen zu können, sollte mindestens zwei Mal pro Woche trainiert werden. Eine **vollständige Disziplinenabdeckung** ist nur mit dem Training von Dienstag und Freitag gewährleistet, da uns nicht jederzeit der ganze Sportplatz zur Verfügung steht (Wurfs, Sprünge).

**Wir inside - Passiert geschulter Bereich mit Trainingsplänen**

**INFORMATIONEN ZU WETTKÄMPFEN**

**AKTIVITÄTSÜBERSICHT**

Bitte Aktivitätsübersicht bis Freitag, 02. Oktober 2015 im Training ablesen oder an info@lctherwil.ch

TRAININGSORT

TRAININGSGRUPPEN

NACHWUCHSTEAM

NACHWUCHSTEAM MÄDCHEN

NACHWUCHSTEAM KNABEN

LEISTUNGSGRUPPE MÄDCHEN

LEISTUNGSGRUPPE KNABEN

LEISTUNGSGRUPPE WURF

LEISTUNGSGRUPPE SPRUNGE

LEISTUNGSGRUPPE LAUFTRAINING

TRAININGSZEIT

U14 U16 U18

PARTNER UND SPONSOREN

heggendorf

Allgemeine Informationen

Inside

Information zu Wettkämpfen  
Aktivitätsübersicht

## Trainingsgruppen 2015/2016

### Allgemeine Bemerkungen



---

NEWS
VEREIN
STATISTIK
TRAINING
TERMINE
VERANSTALTUNGEN
LET KIDS TROPHY
SERVICES
SPONSOREN

**U16 INSIDE**

Auf dieser Unterseite von lctherwil.ch findet ihr Information rund ums Training und Wettkämpfe sowie allgemeinen Informationen seitens LC Therwil. Bitte schaut regelmässig (mindestens einmal pro Woche) auf diese Seite, so bleibt ihr informiert und könnt Euer Training optimieren.

**Trainingszeiten**

| Training                  | Trainingsschwerpunkte              |
|---------------------------|------------------------------------|
| Montag, 17.30 - 18.30 h   | Sprint-, Lauf- und Hürdenstraining |
| Dienstag, 18.30 - 20.00 h | Training aller Disziplinen         |
| Freitag, 19.30 - 21.00 h  | Training in Disziplingruppen       |

**Rahmenplan bis zu den Herbstferien (Version 13.08.2015)**  
ISOB13 Rahmenplan Freitag U16.pdf  
 Adobe Acrobat Dokument [217 KB]

Können ihr nicht ins Trainings kommen (Schulstress, Müdigkeit etc.), dann meldet Euch für's Training ab und macht das Training am Wochenende selbständig. Das Freitagstraining wird bis zu den Herbstferien 2015 in der gewählten Disziplin-gruppe absolviert, um so einen optimalen Trainingsaufbau garantieren zu können.

**Rumpfstabil-Programm Mai 2015**  
Rumpf Mai 2015.pdf  
 Adobe Acrobat Dokument [2.1 MB]

**Wettkämpfe**

Alle Athletinnen und Athleten, welche sich für SVM Nachwuchs resp. SM Staffel gemeldet haben, werden vor den Sommerferien von einem Trainer der LG athletick.Baselrand per Mail kontaktiert. Die einzelnen "Projekte" sind auf unterschiedliche Trainer verteilt, die Liste der Verantwortlichen ist hier angehängt.

TRAININGSORT

TRAININGSGRUPPEN

TRAININGSGRUPPEN

U8

U10

U12

U14

U16

U18

PARTNER UND SPONSOREN







---

# Termine 2015 & 2016

Termine  
Herbst 2015



| Datum         | Aktivität/Wettkampf             | Ort        |
|---------------|---------------------------------|------------|
| So 25.10.2015 | Muttener Herbstlauf             | Muttenz    |
| So 08.11.2015 | UBS Kids Cup Team Qualifikation | Arllesheim |
| Sa 28.11.2015 | Basler Stadtlauf                | Basel      |
| So 06.12.2015 | Klausenlauf                     | Allschwil  |
| Fr 11.12.2015 | Niggi Näggi Hogg                | Therwil    |

Termine  
2016 (provisorisch)



| Datum                   | Aktivität/Wettkampf               | Ort                   |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| Fr 29.01.2016           | GV LC Therwil                     | Therwil [99er Treff]  |
| So 06.03.2016           | UBS Kids Cup Team Regionalfinal   | Therwil [99er Halle]  |
| Sa 26.03.-Sa 02.04.2016 | Trainingslager U16+               | Tenero [CST]          |
| Fr 20.05.2016           | UBS Kids Cup Qualifikation        | Therwil [Känelmatt]   |
| Sa 04.06.2016           | Schnällscht Leimentaler[in]       | Therwil [Känelmatt]   |
|                         | LCT Grillplausch                  | Therwil [Känelmatt]   |
| So 05.06.2016           | Schüler Mehrkampf Meisterschaften | Therwil [Känelmatt]   |
| 29.-31.07.2016          | Trainingsweekend                  | Tenero [CST]          |
| Fr 21.10.2016           | Informationsabend                 | Therwil [Aula K1]     |
| Sa 12.11.2016           | LCT Familienmehrkampf             | Therwil [Känelmatt 2] |
| Fr 02.12.2016           | Niggi Näggi Hogg                  | Therwil [Froloo]      |

## Mein Kind ist ein Talent! Was nun?

Informationsabend LC Therwil  
**Mein Kind ist ein Talent! Was nun?**

### **Was ist sportliches Talent?**

Ein sportlich begabtes Kind erzielt überdurchschnittliche Leistungen und fällt durch sein Können (seine Disposition) und die erhöhte Leistungsbereitschaft auf. Die überdurchschnittlichen Fähigkeiten deuten bei entsprechendem Training eine erfolversprechende Leistungsentwicklung auf nationalem und internationalem Niveau an.

Überdurchschnittliche Leistungen im Kindesalter allein sind keine Gewähr für spätere Spitzenleistungen. Talententwicklung ist ein aktiver, pädagogisch begleiteter Veränderungsprozess, der durch Training gesteuert wird.

Informationsabend LC Therwil  
**Mein Kind ist ein Talent! Was nun?**



Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport.

Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport von Swiss Olympic

- 1 Gleichbehandlung für alle
- 2 Sport und soziales Umfeld im Einklang**
- 3 Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung
- 4 Respektvolle Förderung statt Überforderung
- 5 Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung
- 6 Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe
- 7 Absage an Doping und Drogen
- 8 Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports
- 9 Gegen jegliche Form von Korruption



Informationsabend LC Therwil  
**Mein Kind ist ein Talent! Was nun?**



**Tipps von Swiss Olympic für Eltern mit einem begabten Kind**

- Schliessen Sie Frieden mit Ihrer eigenen sportlichen Vergangenheit. Damit vermeiden Sie, Projektionen auf Ihr sportlich begabtes Kind zu übertragen.
- Lassen Sie Ihr Kind verschiedene Möglichkeiten der sportlichen Betätigung erleben. Die Freude an der Bewegung ist zentral.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass auch Niederlagen zum Sport gehören und Gelegenheit bieten, daraus zu lernen.
- Mischen Sie sich nie in einen Wettkampf/Match ein, indem Sie Anweisungen geben oder Entscheide korrigieren.
- Unterstützen Sie Ihr Kind bedingungslos und warten Sie nie ungeduldig auf Fortschritte oder Erfolge.
- Denken Sie daran: Erfolg ist etwas Persönliches. Er ist nicht unmittelbar vom Sieg in einem Wettkampf/Match abhängig. Erfolg bedeutet, dass Ihr Kind seinen aktuellen Möglichkeiten entsprechend eine gute Leistung erbracht hat.

Die Motivation zur sportlichen Höchstleistung und zum harten Training muss vom Kind aus kommen. Positive emotionale Bindungen und Sicherheit sind ein Schlüssel für das Vollbringen einer Leistung.

Informationsabend LC Therwil

## Mein Kind ist ein Talent! Was nun?



### Die Rolle von Trainer und Verein

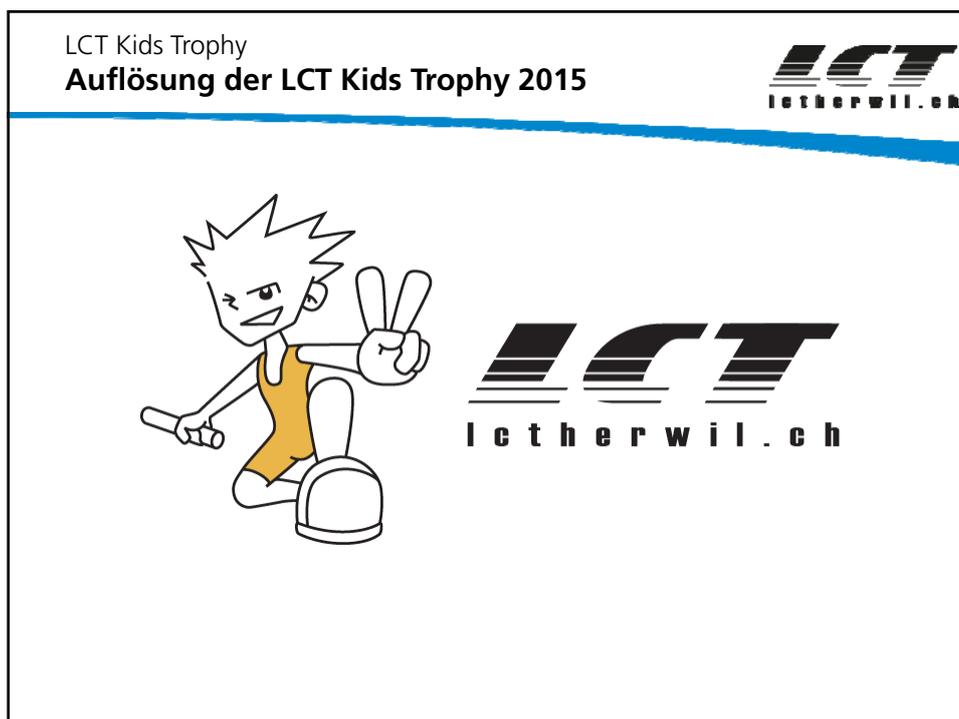
Wird das Talent meines Kindes richtig gefördert? Diese Frage stellen sich viele Eltern, wenn ihr heranwachsendes Kind erste Erfolge in regionalen und nationalen Wettkämpfen erzielt und Ausdauer in seiner Sportart zeigt.

Je höher der Leistungsbereich, desto grösser ist die Versuchung, auf Trainer und Vereinsfunktionäre Einfluss zu nehmen. Eltern trauen oft dem Trainer nicht zu, «ihr Sporttalent» richtig zu fördern. Damit wirken sie nicht fördernd, sondern hemmend auf die Karriere ihres Kindes. Denn Spannungen wirken sich negativ auf das junge Talent aus.

Wer mit dem Trainer zusammenarbeitet, handelt im Interesse seines Kindes und erleichtert es ihm, auch unwillkommene Entscheide zu akzeptieren.



Wir stehen gerne für ein persönliches  
Gespräch zur Verfügung.



LCT Kids Trophy 2015

**Bronze-Athlet(innen)**

Barthlott Pierre, Corrazini Cinzia, Damasco Ruben, Dollinger Jan, Dollinger Sara, Farkas Nicolas, Frei Jasmine, Glanzmann Mia, Höchli Matilda, Hunold Livio, Hunold Mauro, Künzli Laura, Lanz Thiemo, Möwes Jonathan, Ockart Dona, Saner Eliah, Speck Rahel, Stoller Pascale, Urban Lea, Vogel Luisa

LCT Kids Trophy 2015

**Silber-Athlet(innen)**

Aerni Raphaël, Aeschlimann Tim, Bider Lena, Bider Milla, Coolen Elisa, Düring Jan, Forster Joel, Freedman Sasha, Giustizieri Nino, Hegi Noemie, Henny Yannick, Herren Mika, Höchli Nicolas Paul, Hunter Ella, Hunter Liam, Hüttinger Ella, Jenni Mika, Manzari Alessandra, Manzari Eleonora, Porfirio Alessio, Reichen Elena Sara, Schärli Finn, Schärli Linus, Schmidt Timo, Urban Aline, Vogel Eneas, Weber Elena, Weibel Gregory, Wernhard Elena, Wernhard Victoria, Wick Gian, Wilhelm Marc, Zsak Balazs, Zsak Eszter

LCT Kids Trophy 2015  
**Gold-Athlet(innen)**



Aeschlimann Hanna, Aeschlimann Lisa, Ammann Tabea, Beglinger Leon, Bollhalder Insaf, Bollhalder Nisrin, Bollhalder Sayran, Brack Fabio, Camenzind Timo, Cerquone Luca, Correngourt Muriel, Dürring Maelle, Eglauf Janis, Egloff Lena, Fabich Mischa, Fabich Muriel Farkas Lisa, Feusi Gian, Feusi Yannick, Frei Bastian, Gerber Marvin, Gutzwiller Marvin, Haberthür Anna, Harr Jessica, Harr Noemi, Heggendorn Luca, Heggendorn Noëmi, Herren Nils, Herren Severin, Hon Benjamin, Hüttinger Jonathan, Jenni Noe, Kamber Luisa, Käser Romeo, Kennel Lian, Kennel Yarina, Kohler Kim Stasia, Lächele Aliisa, Lager Florence, Landuydt Nicolas, Landuydt Philippe, Lanz Manuel, Leutwyler Sarah, Lossin Ellin, Lossin Léanne, Lossin Solveig, Meier Aline, Nussbaum Sophia, Oser Lisa Maria, Reimer Elena, Riva Alessia, Riva Flurina, Rosenthaler Florin, Savioz Alyssa, Schärli Luca, Schaub Alyssa, Schmid Nadine, Schneider Ella, Schumacher José-Miguel, Speck Leonie, Stijlen Juri, Stijlen Lara, Stijlen Sanne, Teuber Sarina, Voirol Amé, Voirol Méa, von Flüe Elisa, Walthard Julia, Wassmer Joelle, Wilhelm Jonas, Zanoni Lorena, Zanoni Marina, Zuccolin Tabitha



Herzlichen Dank für die  
Aufmerksamkeit!