

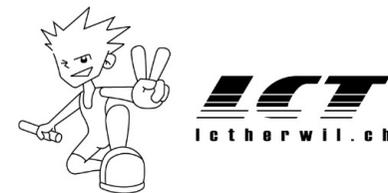
Kick-Off Aufbautraining 2019

Herzlich willkommen!

Informationsabend LC Therwil

Programm

| | |
|---------|---|
| 18.00 h | Allgemeine Informationen zum Leichtathletik Club Therwil |
| 18.30 h | Kurzpause |
| 18.45 h | Informationen Wintertraining 2018/2019 Nachwuchsteam U8 – U12 |
| 19.15 h | Kurzpause |
| 19.30 h | Informationen Wintertraining 2018/2019 Nachwuchsteam U14 – U16 |
| 20.15 h | Kurzpause |
| 20.30 h | Kick-Off Wintertraining 2018/2019 Nachwuchsteam U18 & Leistungsgruppen |

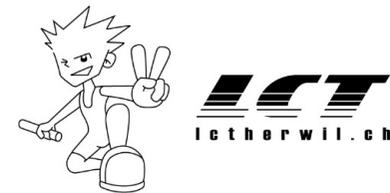
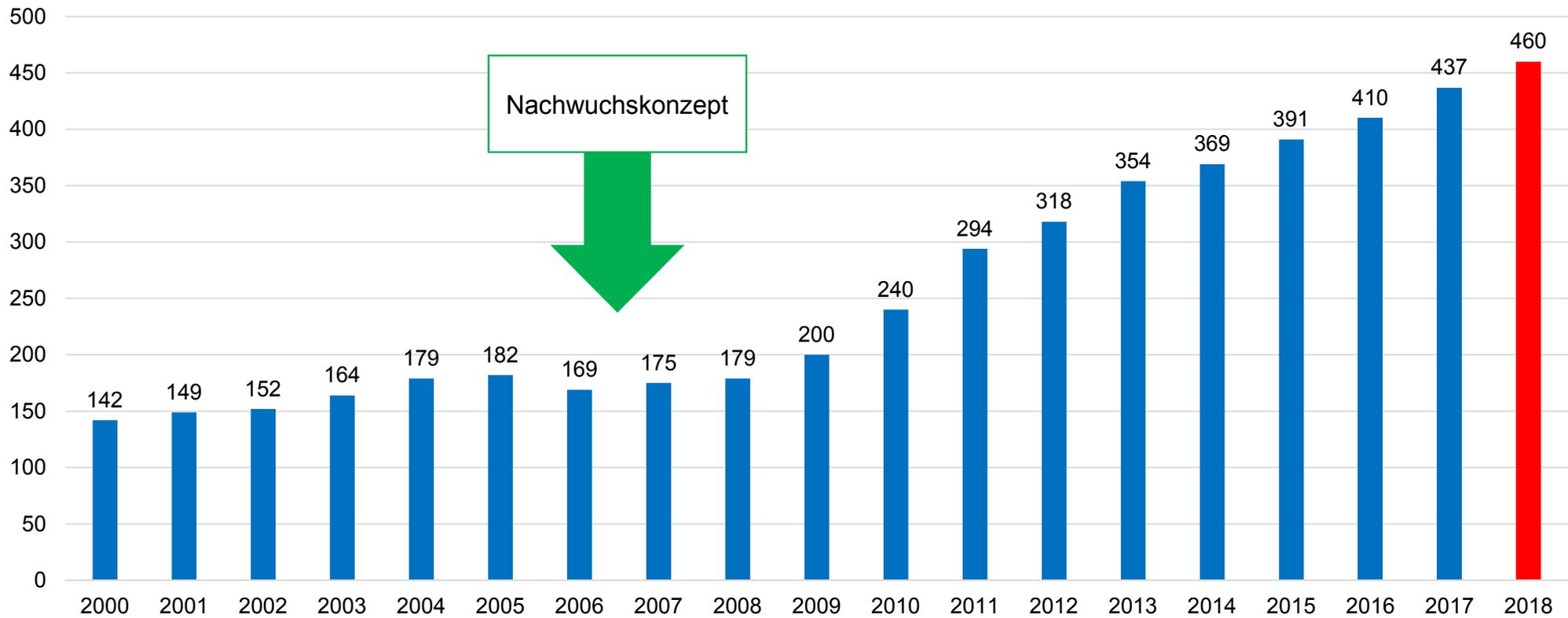


Allgemeine Informationen

Zahlen, Daten, Fakten

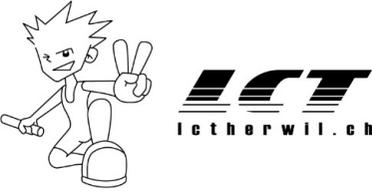
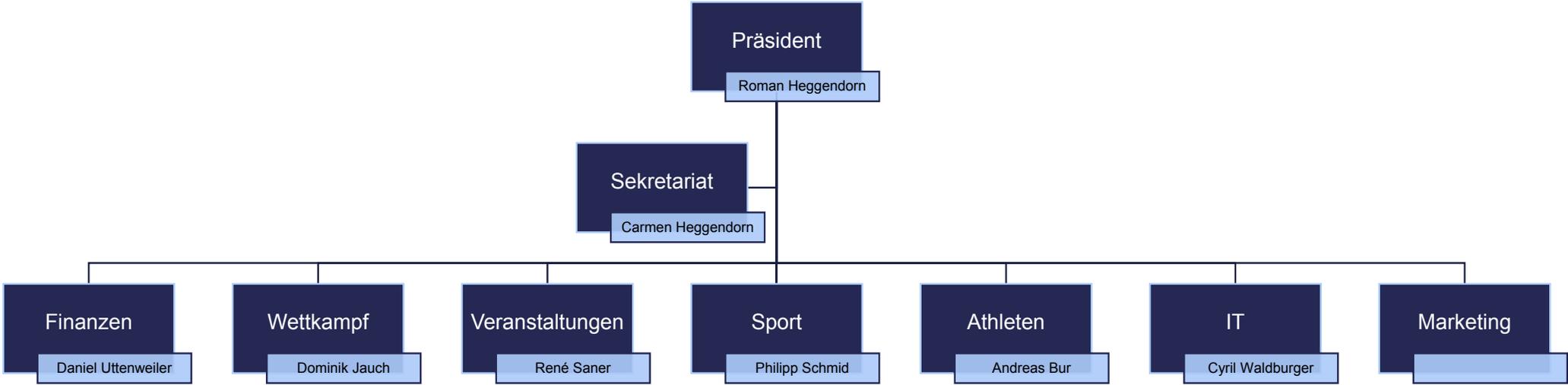
Informationsabend

Mitgliederentwicklung



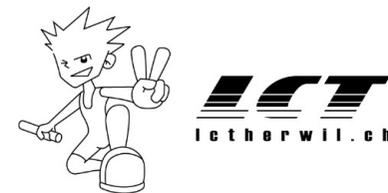
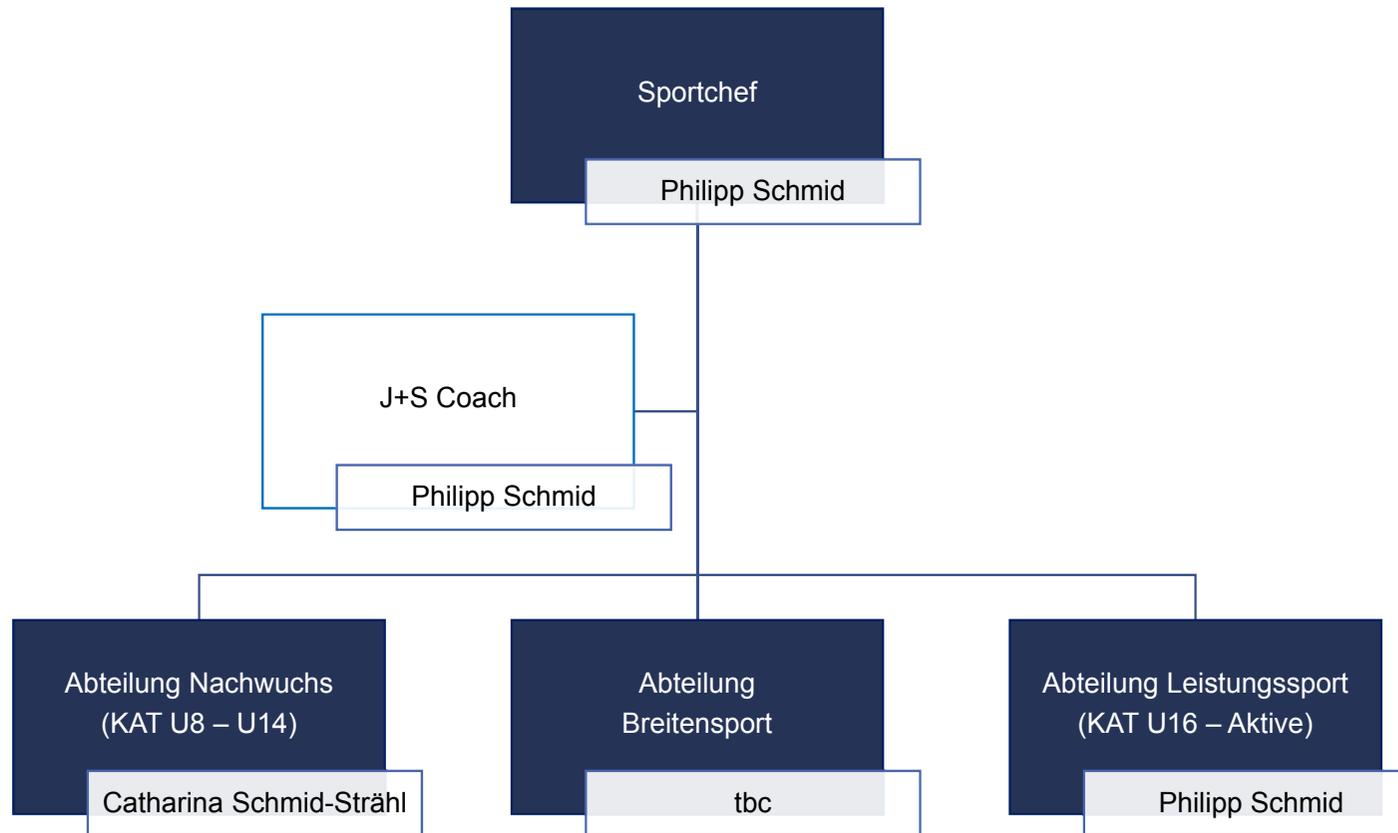
Informationsabend

Vorstand



Informationsabend

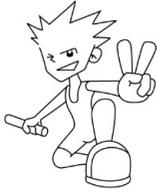
Organisation Ressort Sport



Informationsabend Trainerteam



+ 12



Rückblick 2018

Wir gewinnen in der Spitze an Breite!

MERCI!!!

Kampfrichter(innen), Helfer(innen), Kuchenbäcker(innen), Salat-
Buffetzuliefer(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

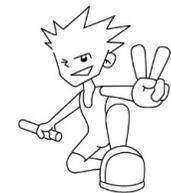
Treuhand

BLOCHOPTIC

 **SWISSLOS**
Sportfonds Baselland

SPORT
STÖCKLIN
4107 ETTINGEN

RückGrat
Physiotherapie &
medizinisches Trainingszentrum



ICT
ICTherwil.ch

Informationsabend LC Therwil

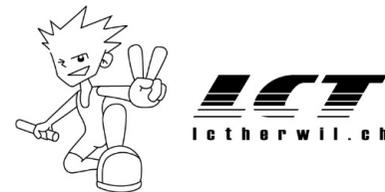
Rückblick 2018

- 1 x Teilnehmer IAAF Indoor Championships (Birmingham)
- 1 x Teilnehmer European Athletics Championships (Berlin)
- 1 x Limite für U18 Europameisterschaften (Győr)
- DIV Länderkampfteilnahmen Strassenläufe

- 6 x CH Meister, 2 x Vize-CH Meister, 3 x Bronze an CH Meisterschaften
- 1 x CH Rekorde, 2 x CH Saisonbestleistung, 1 x Kantonalrekord, 15 x Vereinsrekorde

- CH Finals: Mille Guyère (3), Swiss Athletics Sprint (4), UBS Kids Cup (5; 1 x Bronze)

- Aktueller Mitgliederbestand 441, davon 381 Aktivmitglieder (279 Nachwuchs)
- 262 Lizenzen (193 Kids/69 U16+)



Trainingsorganisation

Aufbautraining Winter 2018/2019

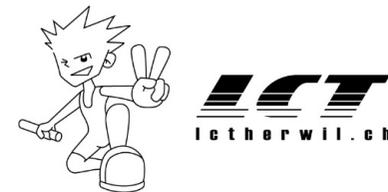
Informationsabend

Organisation Trainingsgruppen

Nachwuchsteam U18 & Leistungsgruppen

| | |
|------------------------|--|
| Haupttrainer | Philipp Schmid |
| Trainerteam | Catharina Schmid-Strähl, Dominik Jauch, Anna Strähl, Andreas Speck, Alexandre Waibel |
| Athlet(innen) | Athletinnen und Athleten der Jahrgänge 2003 & älter |
| Trainingszeiten | Montag, 18.45 – 20.15 Uhr Känelmatt 1 Dienstag, 19.30 – 21.15 Uhr Känelmatt 1 Donnerstag, 18.30 – 21.00 Uhr Kraftraum K1 Freitag, 19.30 – 21.15 Uhr Känelmatt 1 |

- Montag: Schnelligkeits- und Techniktraining
- Dienstag: Arbeiten in 2 Gruppen -> Betreuungsqualität
19.00 bis 20.15 Uhr (1. Einheit) – 20.15 bis 21.15 Uhr (2. Einheit)
- Donnerstag: Nur für Athletinnen und Athleten, welche mind. 3 x pro Woche trainieren
18.00 Uhr bis 19.30 Uhr (1. Einheit) – 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr (2. Einheit)



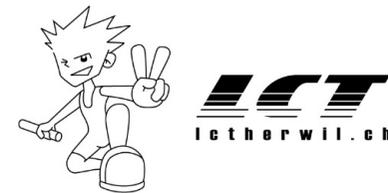
Informationsabend

Organisation Trainingsgruppen

Fitnessgruppe

| | |
|------------------------|---|
| Trainer | Andreas Speck |
| Athlet(innen) | Jugendliche & Erwachsene der Jahrgänge 2001 & älter |
| Trainingszeiten | Dienstag, 20.00 – 21.30 Uhr Känelmatt 1 |

- Für Athletinnen und Athleten ab Kategorie U20, welche KEINE Wettkämpfe bestreiten wollen



Informationsabend LC Therwil

Trainingsbetrieb Winter 2018/2019

| MONTAG | DIENSTAG | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|--|---|---------------------------------|---|---|
| Koordination- und Techniktraining Konditionelle Grundlagen ev. Kadertraining NLZ | Athletiktraining (funktionelle Kraft) | Krafttraining | Hügelläufe Bahntraining | Kader- oder Stützpunkttraining |
| Koordination- und Techniktraining Konditionelle Grundlagen ev. Training NLZ | Athletiktraining (funktionelle Kraft) mit anschl. Dauerlauf | Krafttraining oder Dauerlauf | Hügelläufe Bahntraining Dauerlauf | Kader- oder Stützpunkttraining Dauerlauf |
| Koordination- und Techniktraining Konditionelle Grundlagen | Athletiktraining (funktionelle Kraft) | Krafttraining | Wurfkraft wurfspez. Koordination | Kader- oder Stützpunkttraining |



Informationsabend

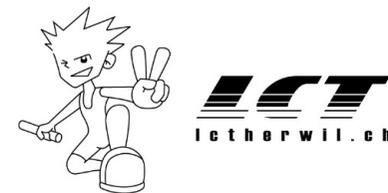
Einteilung Dienstag

Gruppe 1

Mittel- und Langstreckler(innen) sowie
Athletinnen und Athleten mit Jahrgang 2003

Gruppe 2

Athletinnen und Athleten aus den Bereichen
Sprint-Hürden, Sprung, Mehrkampf und Wurf
(exkl. Jahrgang 2003)



Informationsabend

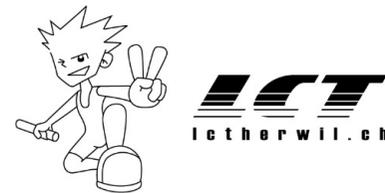
Einteilung Donnerstag

Gruppe 1

Reimer Elena, Heggendorn Luca,
Dugré Thomas, Zanoni Marina,
Lagger Florence, Herren Severin,
Wilhelm Jonas, Haberthür Anna, Salud Anna,
Grossholz Anouk, Kränger Chiara

Gruppe 2

Adler Janosch, Cassan Gianni,
Vivienne Haverland, Tschudin Oliver, Lächele
Elina, Bur Andreas, Donzallaz Charlotte,
Steuerwald Tristan, Stingelin Livia, Amsler Selina,
Lächele Lara, Muriel Fabich, Bolten Timon,
Curti Michael

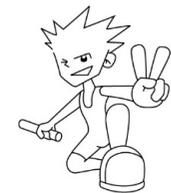
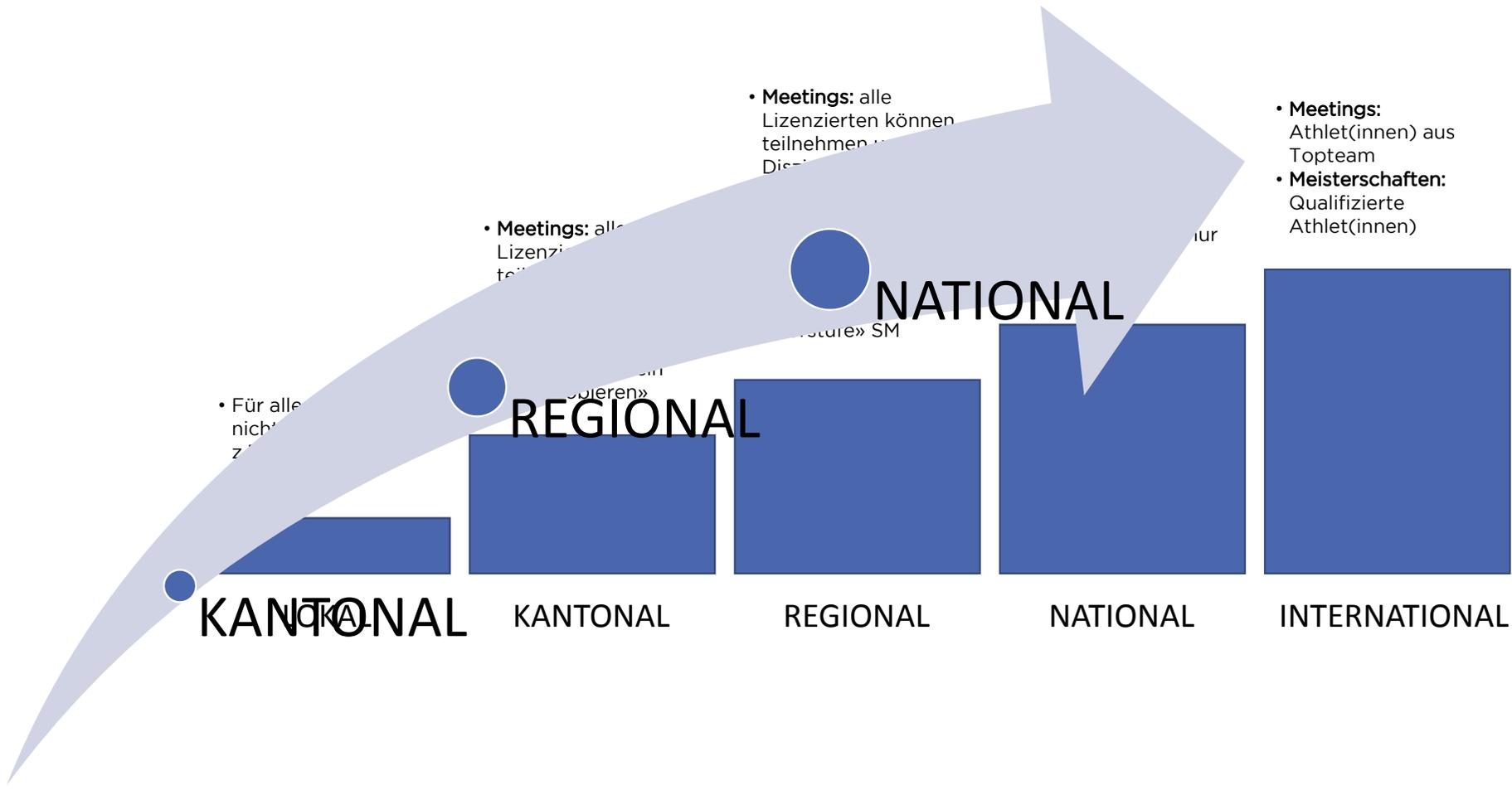


#goLCT

Wettkämpfe und Fördergefässe!

Informationsabend LC Therwil

Lokal -> Kantonal -> Regional -> National -> International



Informationsabend LC Therwil

Was kommt eigentlich nach der LCT Kids Trophy?

Förderkonzept LC Therwil



1 Kids

LCT Kids Trophy

- Nur Teilnahme, keine Leistung
- Punkte für Teilnahme
- Bronze, Silber, Gold
- T-Shirt als «Lohn»
- Kategorien U8 – U14



2 Talents

LCT Talents

- Leistung regional, national
- Punkte für Leistungen, Rangierungen
- Bronze, Silber, Gold
- Finanzielle Unterstützung, individuelle Trainings- und Wettkampfplanung
- Kategorien U16 – Aktive



3 Topteam

LCT Topteam

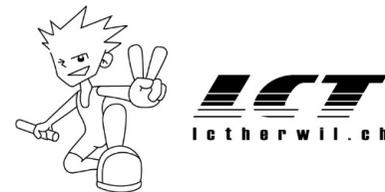
- Leistung national, international
- Punkte für Leistungen, Rangierungen
- Finanzielle Unterstützung, individuelle Trainings- und Wettkampfplanung
- Leistungen Medical Partner
- Kategorien U20 – Aktive

Informationsabend LC Therwil

Kader?! Nationales Leistungszentrum Nordwestschweiz

Informationen

- Wir empfehlen die Teilnahme an Stützpunkttrainings (ab Kategorie U14), wollen aber informiert sein
 - Kein Ersatz, sondern Ergänzungstraining für «Wettkampfathlet(innen)»
 - Trainingsbelastung innerhalb der Woche dosieren
 - Feedbacks der Kadertrainer(innen)
- Informationen unter www.llz-nws.ch oder bei der jeweiligen Gruppe auf lctherwil.ch
- Besuch der Kadertrainings nur für qualifizierte Athlet(innen) und im Rahmen der individuellen Trainings- und Wettkampfplanung
 - Kein Ersatz, sondern Ergänzungstraining
- **Nicht die Kaderzugehörigkeit macht euch besser, sondern ihr selbst resp. das optimale Zusammenspiel zwischen Verein und Leistungszentrum**



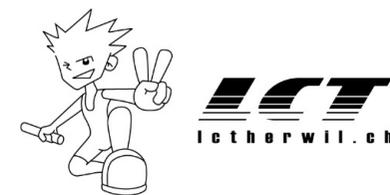
Vereinstermine

2018 & 2019

Informationsabend

Termine 2018

| | | |
|---------------|---------------------------------|------------------------|
| FR 19.10.2018 | Informationsabend LC Therwil | Känelmatt 1 |
| SO 11.11.2018 | UBS Kids Cup Team Qualifikation | Oberdorf |
| SA 24.11.2018 | Basler Stadtlauf | Basel |
| SO 02.12.2018 | Klausenlauf | Allschwil |
| FR 07.12.2018 | Niggi Näggi Hogg | Therwil – Känelmatt 2 |
| | Fondueplausch Leiterteam | Therwil – FC Clubhütte |



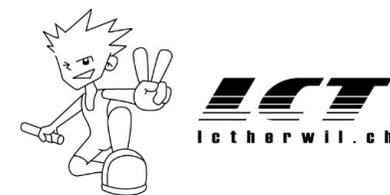
Informationsabend

Termine 2019 (provisorisch)

| | |
|---------------------|--|
| FR 25.01.2019 | Generalversammlung |
| 05.03. – 12.03.2019 | LCT Trainingslager «Topteam» |
| 19.-27.04.2019 | Trainingslager U16 - Aktive |
| SO 28.04.2019 | Därwiler Eierlesen |
| 26.-28.07.2019 | Trainingsweekend |
| FR 18.10.2019 | Informationsabend |
| FR 13.12.2019 | Niggi Näggi Hogg Fondueplausch Leiterteam |

Therwil – FC Clubhütte
Teneriffa (ESP)
Tenero (CST)
Therwil - Bahnhofstrasse
Tenero (CST)
Therwil – Aula K1
Therwil – Känelmatt 2
Therwil – FC Clubhütte

Termine 2019 -> Provisorischer Terminplan



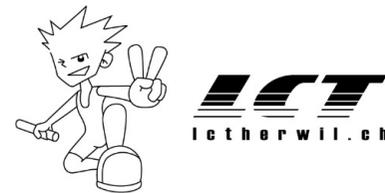
Diverses

Was wir noch sagen möchten!

Informationsabend

Diverses

- «Neues» Vereinsdress -> nächste Bestellung 22.10.2018
- Trainingsübersichten sind jeweils unter lctherwil.ch -> XY Inside oder persönlich via Dropbox
 - Passwort wird per Mail mitgeteilt
 - Mindestens 1 x pro Woche «reinschauen»
 - Ergänzende Informationen wie Rumpfstabi-Training etc. STABI/Beweglichkeitstraining ist Hausaufgabe und sollte zu Hause ergänzend durchgeführt werden.
- Wettkampfinformationen
 - Ihr meldet euch selbst für Wettkämpfe an, wir zahlen die Startgelder wenn möglich vorgängig
 - Lesen der wettkampfspezifischen Weisungen vor Wettkampf
- Swiss Athletics Membership -> Berechtigung für Starts (kommt im November)
 - Rückerstattungsmodell
- Spesen bis Ende NOV 2018 an Philipp Schmid
- Individuelles Planungsgespräch für SM Teilnehmer oder Kaderangehörige



**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!**

#goLCT #wirsindLCT

