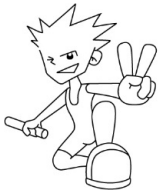
Informationsabend LC Therwil

Herzlich willkommen!

Informationsabend LC Therwil
Programm

19.30 h Informationen Wintertraining 2019/2020 Nachwuchsteam U14 – U16

1 Allgemeine Informationen
2 Rückblick
3 Trainingsorganisation
4 Mein Kind ist ein Talent! Was nun?
5 Termine
6 Diverses: Was wir noch sagen wollten!
7 LCT Kids Trophy 2019

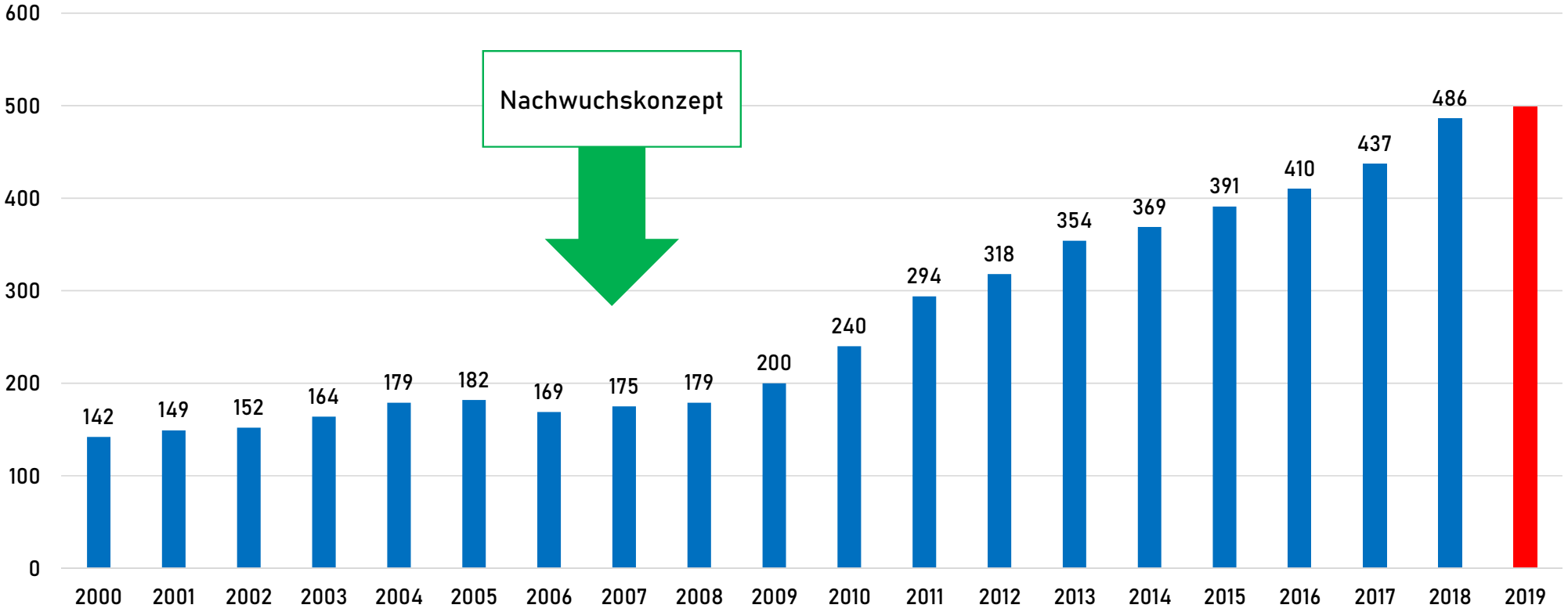


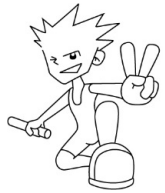
lctherwil.ch

Allgemeine Informationen

Zahlen, Daten, Fakten

Informationsabend
Mitgliederentwicklung





ICT
ictherwil.ch

Informationsabend
Wall of Fame, Vereinsrekorde und Medaillenspiegel

Wall of Fame

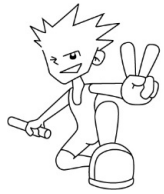
Präsentation aller Athletinnen und Athleten, die beim LC Therwil eine SM-Medaille gewonnen haben.

Vereinsrekorde

Wo liegen die Bestwerte beim LC Therwil… die es zu schlagen gilt!

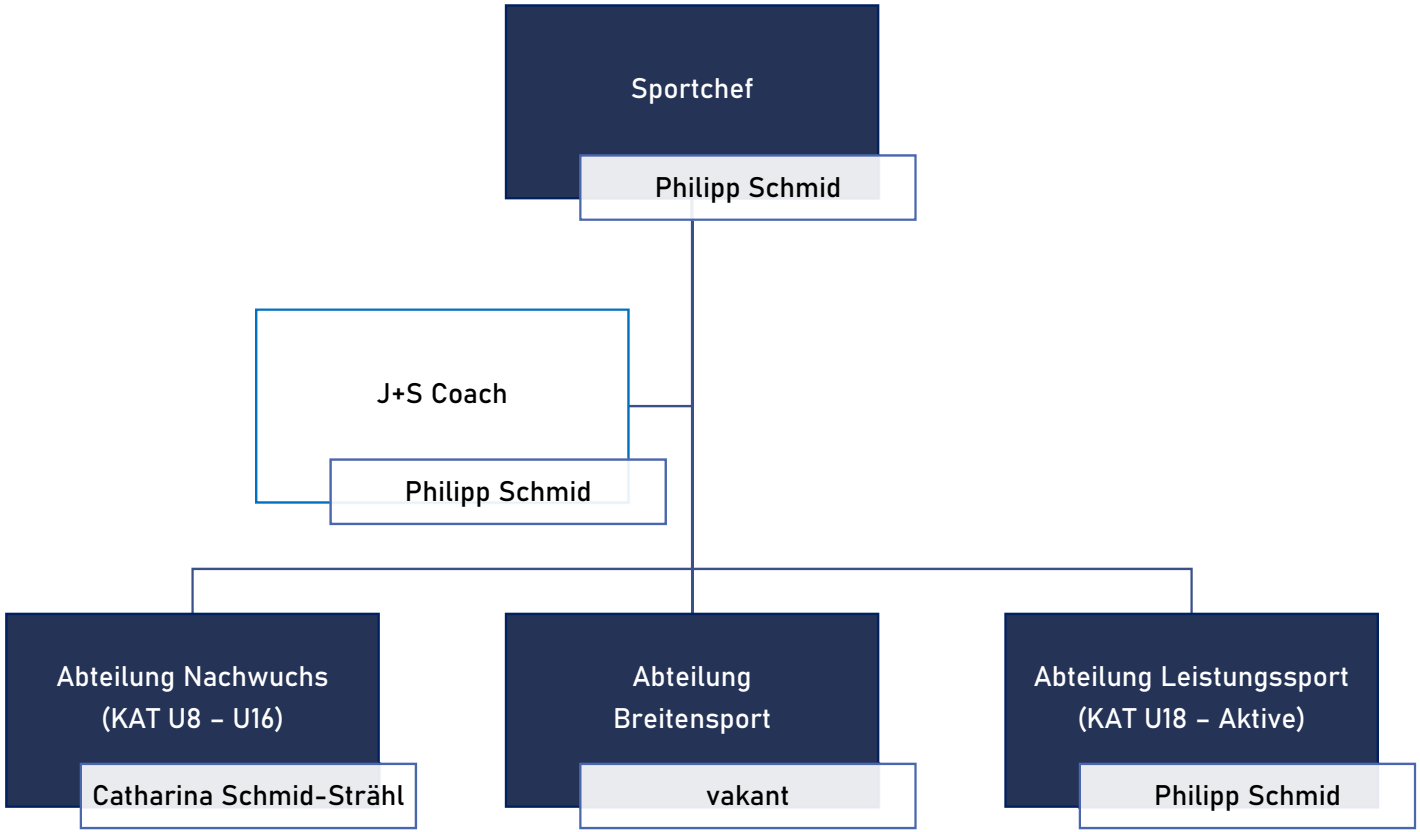
Medaillenspiegel

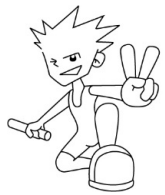
Eine Auflistung sämtlicher Medaillen an nationalen und internationalen Meisterschaften.



lctherwil.ch

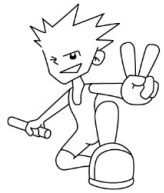
Informationsabend
Organisation Ressort Sport





ICT
ictherwil.ch

Informationsabend
Trainerteam



lctherwil.ch

Rückblick 2019

Wir gewinnen in der Spitze an Breite!

uisse
SUI

FRANCE
KWAOU-MATHEY
UKRAINE
SOLYANOV
Nordic Sport

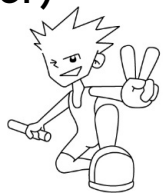
Informationsabend LC Therwil
Rückblick Saison 2019

- 1 x Teilnehmer IAAF Outdoor Championships (Doha)
- 1 x Teilnehmer European Games (Minsk)
- 1 x U23 EM Titel European Athletics Championships U23 (Gävle)
- 2 x Limite für European Youth Olympic Festival (Baku) und
- 1 x Limite Hallen Europameisterschaften (Glasgow)

- 6 CH Meister, 2 x Vize-CH Meister, 5 x Bronze an CH Meisterschaften, 1 x Silber an Swiss Athletics Sprint
- 3 x CH Rekord, 1 x Kantonalrekord, 14 x Vereinsrekord

- 12 Qualifizierte für SM Aktive, 30 Qualifizierte für SM Nachwuchs (inkl. Mehrkampf)
- CH Finals: Mille Guyère (3), Swiss Athletics Sprint (5), UBS Kids Cup (6)

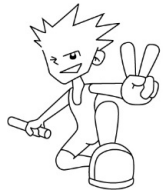
- Aktueller Mitgliederbestand 446, davon 394 Aktivmitglieder (281 Nachwuchs U18 & jünger)
- 293 Lizenzen (davon 198 Kids/95 U16+)



lctherwil.ch

MERCI!!!

Kampfrichter*innen, Helfer*innen, Kuchenbäcker*innen,
Salat-Buffetzuliefer*innen, Trainer*innen, Shuttledienst-Fahrer*innen,
Fotografen, Funktionären, Sponsoren und Gönner,
der Gemeinde Therwil, Hauswarte Känelmatt-Schulhäuser
und alle Anderen, die noch nicht genannt wurden!

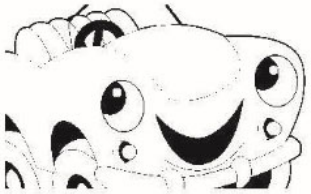


ICT
ictherwil.ch

Vielen Dank auch unseren Sponsoren!

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Therwil Ettingen



Fahrschule Carlo.ch

Auto Motorrad Verkehrskunde Nothelfer

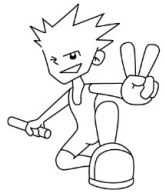
Die Fahrschule für Therwil, Basel und Umgebung

HEGGENDORN Treuhand

ALTIUS SWISS SPORTMED CENTER

RückGrat Physiotherapie & medizinisches Trainingszentrum

SPORT STÖCKLIN ETTINGEN



ICT ictherwil.ch

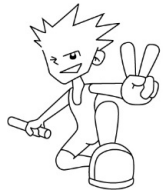
Trainingsorganisation

Aufbautraining Winter 2019/2020

Informationsabend LC Therwil
Aufbautraining

Allgemeine Bemerkungen

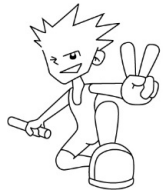
- Innerhalb der Trainingsgruppen wird in Untergruppen trainiert -> Qualität der Betreuung
- Abmeldung vom Training (per Mail oder SMS) an Catharina Schmid-Strähl oder Hauptleiter*in
- Wir erwarten Pünktlichkeit!
- Wir wollen respektvollen Umgang untereinander! Wir behalten uns Sanktionen (Trainings- oder Vereinsausschluss) vor, wenn dies nicht klappen sollte.
  - Athleten – Athleten / Athleten – Trainer / Eltern –Trainer.
- Es für alle Beteiligten ein Hobby!
- Die Aktivitäten-Übersicht MUSS termingerecht und von allen abgegeben werden
- Anmeldungen für Wettkämpfe sind verbindlich
- Wer nach «Meldeschluss» abmeldet, übernimmt die angefallen Kosten
  - Start- und Haftgeld (Ausnahme: Arztzeugnis ist vorhanden)
- Leichtathletik ist eine Outdoor-Sportart!
- Breite Ausbildung -> Wir brauchen mehr Repetitionen!



lctherwil.ch

Informationsabend
Organisation Trainingsgruppen

	Nachwuchsteam U14		Nachwuchsteam U16	
Haupttrainer(in)	Xenia Schneider/Selina Borer		Lena Dändliker/Anna Strähl	
Trainerteam	Janosch Adler Gianni Cassan Elena Reimer (DI) Stephanie Lange (FR)		Vivienne Haverland (DI) Cédric Bloch (DI) Andreas Speck (DI) Alexandre Waibel (FR) Gianni Cassan (FR)	
Athlet*innen	Mädchen & Knaben der JHG 2007 & 2008		Mädchen & Knaben der JHG 2005 & 2006	
Trainingszeiten	DI 18.00 – 19.30 Uhr	FR 18.30 – 20.00 Uhr	DI 18.00 – 19.30 Uhr	FR 19.30 – 21.00 Uhr
Trainingsort	Känelmatt 1	Känelmatt 2	Känelmatt 1	Känelmatt 2
Bemerkungen	• Freitag: Warm-Up im Gelände • Leuchtwesten		• Ab Mitte Dezember Training in gewählter Schwerpunkt-Disziplingruppe	



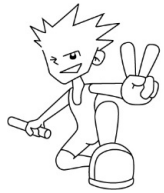
LCT
lctherwil.ch

Informationsabend
Organisation Trainingsgruppen

Fördertraining Sprint/Hürden/Lauf

Haupttrainerin	Catharina Schmid-Strähl
Trainerteam	U14: Catharina Schmid-Strähl, Severin Herren
Athlet(innen)	Mädchen & Knaben der Jahrgänge 2007 – 2008
Trainingszeiten	Montag, 17.30 – 18.30 Uhr Känelmatt 1

- Keine Garderoben vorhanden
- «intensives», aber altersgerechtes Grundlagentraining im Bereich Athletik und Grundlagenausdauer
- Da kein «spielerisches» Training, nur für motivierte Athlet(innen)
- Ergänzung (und nicht Ersatz) zum normalen Trainingsbetrieb
- Für dieses Training muss man sich nach dem ersten Mal weder an- noch abmelden.



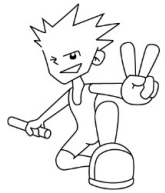
LCT
lctherwil.ch

Informationsabend
Organisation Trainingsgruppen

Fördertraining U16 (Schwerpunkt Sprint/Hürden/Lauf)

Trainerin	Anna Strähl
Athlet(innen)	Mädchen & Knaben der Jahrgänge 2005 – 2006
Trainingszeiten	Montag, 18.45 – 20.15 Uhr Känelmatt 1

- Keine Garderoben vorhanden
- Ergänzung (und nicht Ersatz) zum normalen Trainingsbetrieb



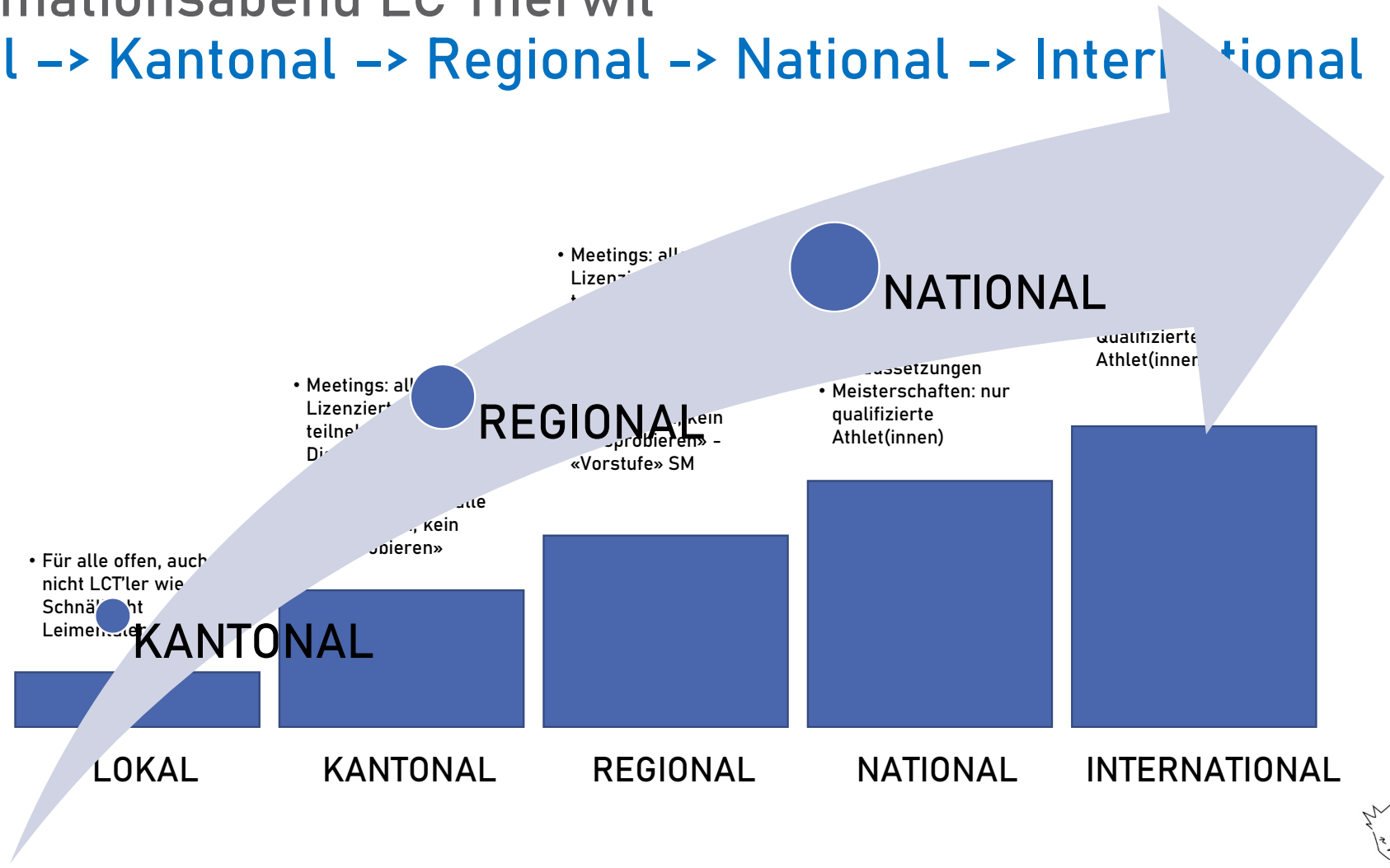
LCT
lctherwil.ch

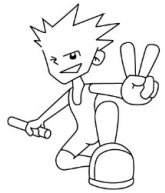
#goLCT

Mein Kind ist ein Talent, was nun?

Informationsabend LC Therwil

Lokal –> Kantonal –> Regional –> National –> Inter tional





lctherwil.ch

Informationsabend LC Therwil

Was kommt eigentlich nach der LCT Kids Trophy?

Förderkonzept LC Therwil

1 Kids → **2 Talents** → **3 Topteam**

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

LCT Talents
- Leistung regional, national
- Punkte für Leistungen, Rangierungen
- Bronze, Silber, Gold
- Finanzielle Unterstützung, individuelle Trainings- und Wettkampfplanung
- Kategorien U16 – U23

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

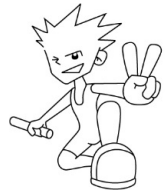
Informationsabend LC Therwil
Kader?! Nationales Leistungszentrum Nordwestschweiz

Informationen

- Wir empfehlen die Teilnahme an Stützpunkttrainings (ab Kategorie U14), wollen aber informiert sein
  - Kein Ersatz, sondern Ergänzungstraining für «Wettkampfathlet(innen)»
  - Achtung: Nicht jedes Training ist für jedes Alter/Niveau gedacht (Ausschreibung lesen)
  - Trainingsbelastung innerhalb der Woche dosieren
  - Feedbacks der Kadertrainer(innen) sind uns wichtig
- 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
- KICK-OFF (Samstag, 26.10.2019) ist OBLIGATORISCH!!!

Nicht die Kaderzugehörigkeit macht euch besser, sondern ihr selbst resp. das optimale Zusammenspiel zwischen Verein, Umfeld und Leistungszentrum!

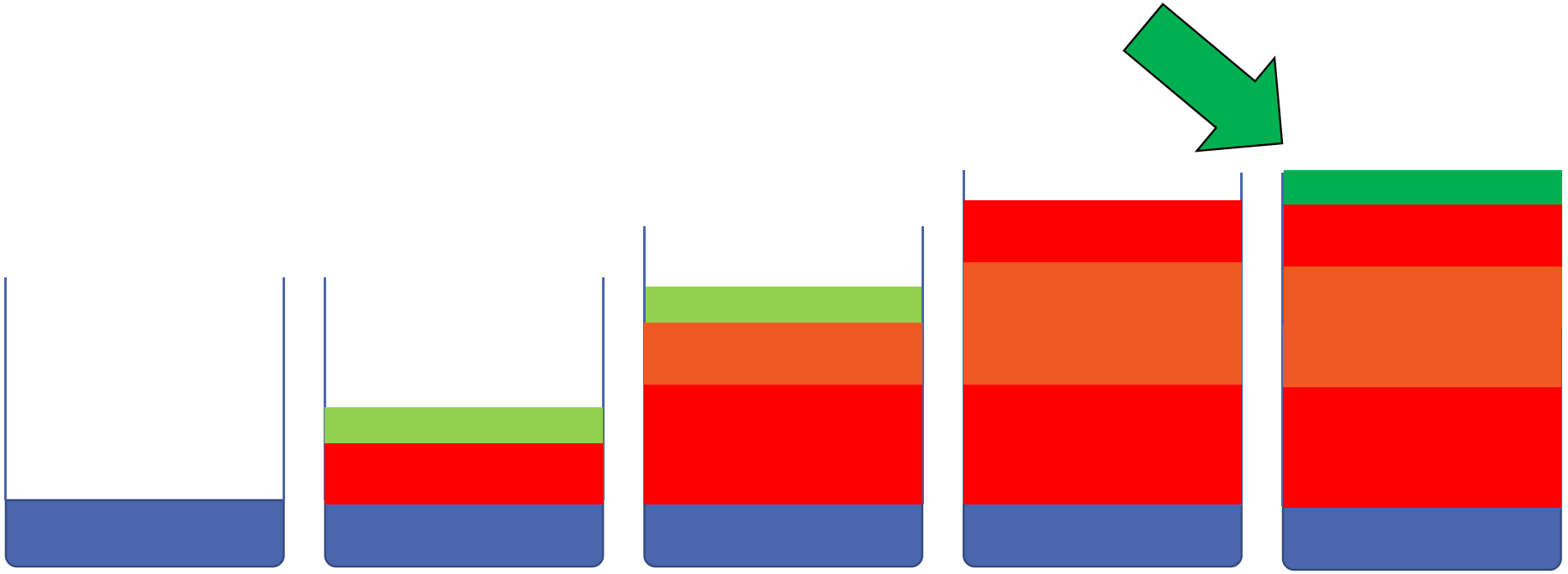
NATIONALES LEISTUNGSZENTRUM NORDWESTSCHWEIZ

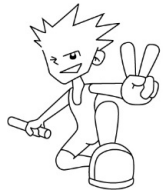


LCT lctherwil.ch

Informationsabend LC Therwil

Langfristige und nachhaltige Leistungsentwicklung

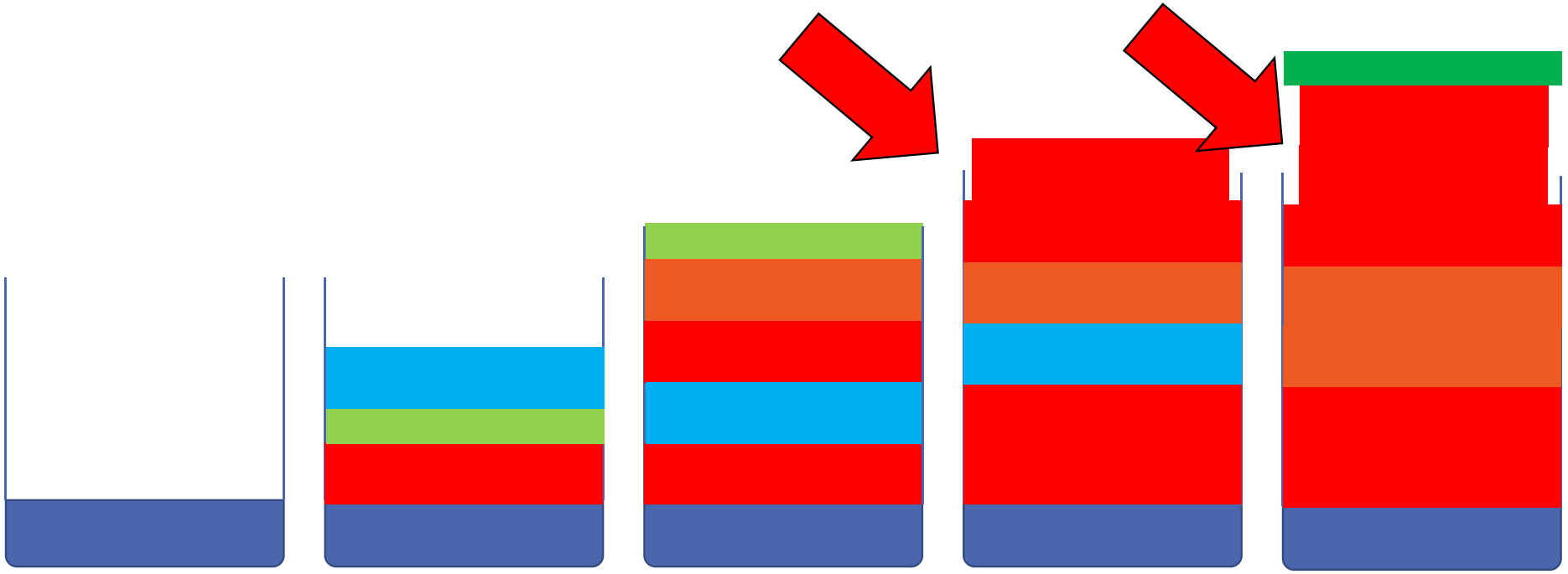




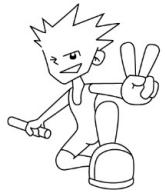
lctherwil.ch

Informationsabend LC Therwil

Langfristige und nachhaltige Leistungsentwicklung



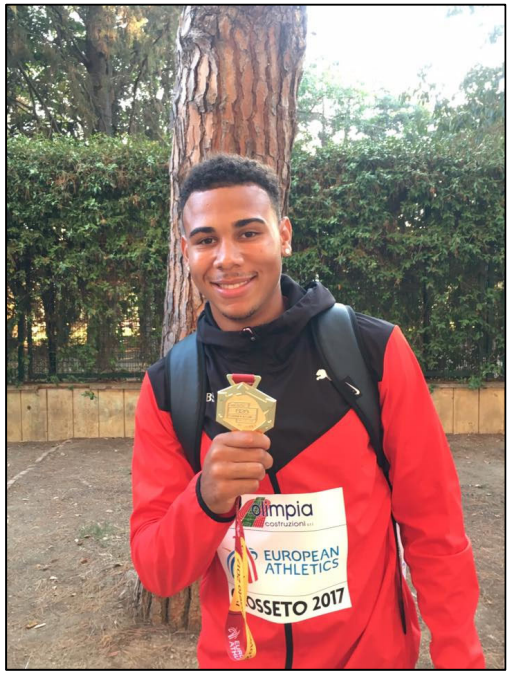
U8 | U10 – U12 | U14 – U16 | U18 – U20 | Aktive

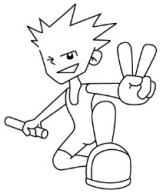


lctherwil.ch

Informationsabend LC Therwil

Langfristige und nachhaltige Leistungsentwicklung





lctherwil.ch

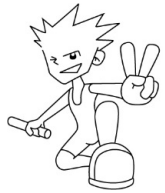
Termine

2020

Informationsabend
Termine 2020 (provisorisch)

FR 31.01.2020	Generalversammlung (obligatorisch ab U16)	Therwil – FC Clubhütte
22./23.02.2020	SM Halle Nachwuchs	Magglingen
Sa 07.03.2020	SM Cross	Farvagny
10.-18.04.2020	Trainingslager U16 - Aktive	Tenero (CST)
Ende Juli 2020	Trainingsweekend	Tenero (CST)
05./06.09.2020	SM Nachwuchs U16/U18	Lausanne
SO 20.09.2020	SM Staffel	Zug

Termine 2020 -> Terminplan auf Website lctherwil.ch



lctherwil.ch

Diverses

Was wir noch sagen möchten!

- Wir starten pünktlich mit dem Training
- Rechtzeitig vor dem Wettkampf einfinden
- Fristgerechte Abgabe von Informationen
  z.B. Aktivitätsübersichten

Swisscom
12:26
80%
sportdb.ch
Philipp Schmid
41 Jahre alt (16.03.1978)
Catharina Schmid-Strähl
35 Jahre alt (23.01.1984)
Teilnehmer
Abraham Adhanom
15 Jahre alt (01.01.2004)
Matina Amrein
19 Jahre alt (24.08.2000)
Selina Amsler
18 Jahre alt (17.05.2001)
Marion Beyl
18 Jahre alt (11.08.2001)
Samuel Bommer
16 Jahre alt (29.05.2003)
Oline Brantner
17 Jahre alt (20.11.2001)
Céline Bretscher
19 Jahre alt (22.03.2000)

- Selbständigkeit fördern
- Fahrgemeinschaften bilden
- ÖV benutzen

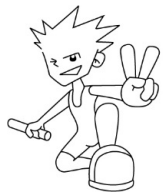
- Gesunde und ausgewogene Ernährung = weniger Verletzungen
- Proteine sind wichtig für den «Systemaufbau»
- Ohne Kohlenhydrate, keine Energie und ohne Energie, kein gutes Training

- Wettkampfbetreuung ist grundsätzlich immer gewährleistet
- Es gibt aber nur einen Coach der betreut!

- Kennen Sie unseren Newsletter?

Informationsabend
Diverses (1/2)

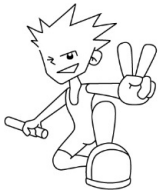
- Vereinsdress (obligatorisch für Wettkämpfe) -> nächste Bestellung Sonntag, 20.10.2019
- Gemietete Nagelschuhe zurückbringen (auch wenn ihr eine Hallensaison macht)
- Trainingsübersichten sind jeweils unter lctherwil.ch -> XY Inside
  - Passwort wird per Mail mitgeteilt
  - Mindestens 1 x pro Woche «reinschauen»
  - Ergänzende Informationen wie Rumpfstabi-Training etc. STABI/Beweglichkeitstraining sind Hausaufgaben und sollen zu Hause selbständig ergänzend durchgeführt werden.
- Wettkampfinformationen
  - Bitte den Reminder betreffend Anmeldungen lesen und Disziplinen «kontrollieren». Allfällige Änderungen/Korrekturen vor Meldeschluss bitte per Email an Catharina Schmid-Strähl.
  - Nach Meldeschluss werden die Startgelder bei Abwesenheit in Rechnung gestellt.
  - Lesen der Informationen, welche von Catharina Schmid-Strähl kommen
  - Anwesenheit der Eltern vor Ort ist sehr erwünscht! Wir betreuen die nur Kids sportlich!



lctherwil.ch

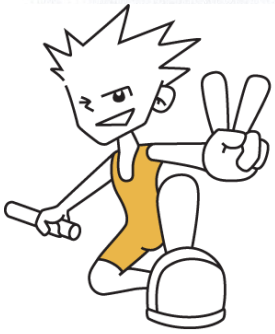
Informationsabend
Diverses (2/2)

- Helferinformationen kommen Frühling 2020 (Januar/Februar)
  - Märtstand aufstellen, Eier sammeln
  - Wir sind auf alle Helfer(innen) angewiesen, also bitte umgehend eine Rückmeldung.
  - An auswärtigen Anlässen werden ebenfalls Kampfrichter benötigt.
- Membercard von Swiss Athletics kommt mit nächstem «Swiss Athletics Magazin» (November 2020). Bitte bezahlen, sonst können wir keine Lizenz lösen (gilt für Nachwuchsteam U16 & älter).



LCT
lctherwil.ch

LCT Kids Trophy 2019



lctherwil.ch

Informationsabend
LCT Kids Trophy

«Reglement»

Es zählt nur die Teilnahme (Wettkampf beendet!) nicht das Resultat oder die Leistung!

2 Punkte für die Teilnahme an einem Strassenlauf

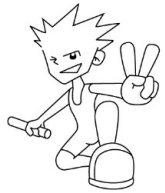
2 Punkte pro Disziplin an einem Meeting, maximal aber 6 Punkte

3 Punkte pro Disziplin an einer Meisterschaft, maximal aber 9 Punkte

5 Punkte für die Teilnahme an einem Mehrkampf

Keine Punkte gibt es für …

- Staffelwettkämpfe
- Teamwettkämpfe
- Teilnahme Kantonalfinals oder CH Finals der Swiss Athletics Nachwuchsprojekte

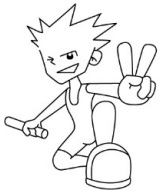


LCT
lctherwil.ch

Informationsabend LC Therwil
LCT Kids Trophy 2019

Zahlen, Daten, Fakten

- 4687 Punkte wurden gesammelt
- 209 erfasste Kids & Jugendliche
- 109 «prämierte» Athletinnen und Athleten
- 59 Gold-, 21 Silber- und 29 Bronze-Athletinnen und Athleten
- aber …

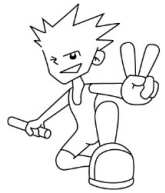


LCT
lctherwil.ch

Informationsabend LC Therwil
LCT Kids Trophy 2019

… leider habe ich bei der Druckfreigabe nicht aufgepasst! Bitte entschuldigt!

- Trotzdem bekommt ihr heute Abend ein T-Shirt!
- Etwa die Hälfte der Kids hat zwar die richtige Grösse, aber den falschen Aufdruck
- Selbstverständlich organisieren wir für alle ein korrekt gedrucktes Shirt! Wer aber sein T-Shirt so in Ordnung findet, meldet das gleich nach dem Informationsabend bei Carmen oder Kathrin.

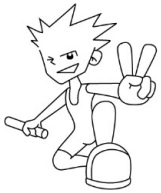


lctherwil.ch

Informationsabend LC Therwil
LCT Kids Trophy 2019

Bronzeathlet*innen

Herren Mika, Müller Elena, Jenni Noe, Goitom Tsegai, Urban Aline, Schneider Ella

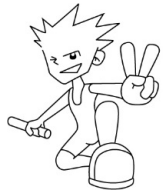


lctherwil.ch

Informationsabend LC Therwil
LCT Kids Trophy 2019

Silberathlet*innen

Pietrass Sebastian, Soughley Theo, Schelbert Lisa , Landuydt Nicolas, Huber Florian, Feller Marla, Lossin Solveig

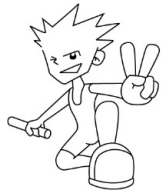


lctherwil.ch

Informationsabend LC Therwil
LCT Kids Trophy 2019

Goldathlet*innen

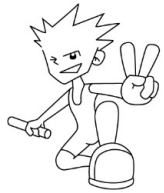
Purek Yannick, Olcer Maya, Baldi Joonatan, Heitz Léanne, Dubuis Gregory, Möwes Jonathan, Vogel Luisa, Dollinger Sara, Gutzwiller Marvin, Speck Rahel, Arnold Elina, Zuccolin Tabitha, Schürch Jonas, Bollhalder Sayran, Camenzind Timo, Wade Linda, Buur Tilde, Schaub Alyssa, Manzari Eleonora, Farkas Nicolas, Trummer Laurin,Gilgen Noëmi, Corazzini Cinzia, Stückelberger Meret, Mangold Leila, Eglauf Janis, Beerstecher Yanic, Kamber Luisa, Speck Leonie



lctherwil.ch

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

#goLCT #wirsindLCT



lctherwil.ch