



LCT
lctherwil.ch

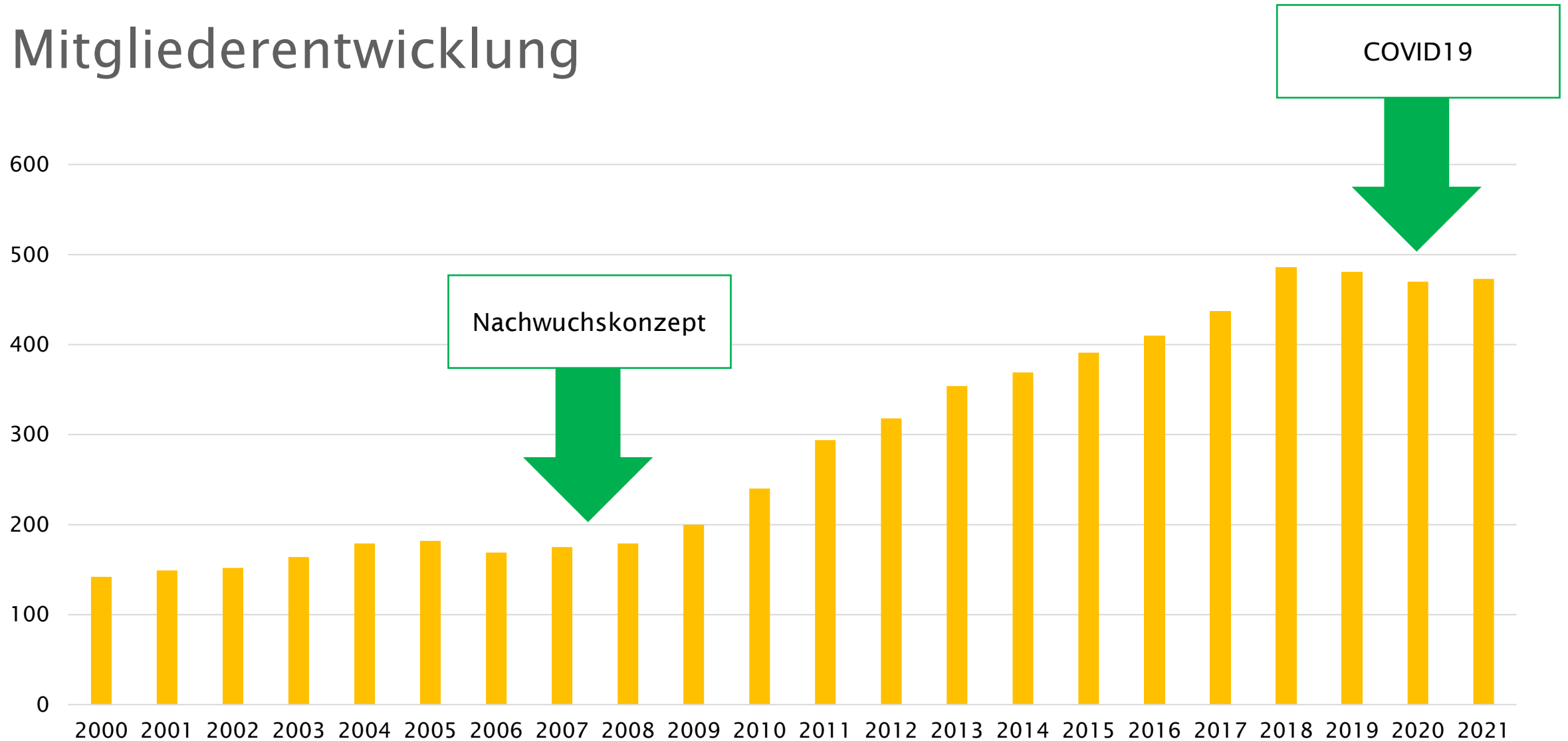
#wirsindLCT



#3 Rückblick 2021

Steigerungslauf

Mitgliederentwicklung

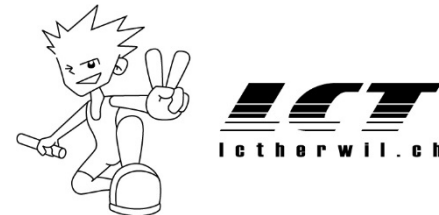




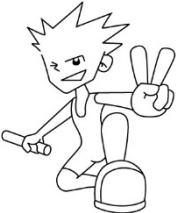
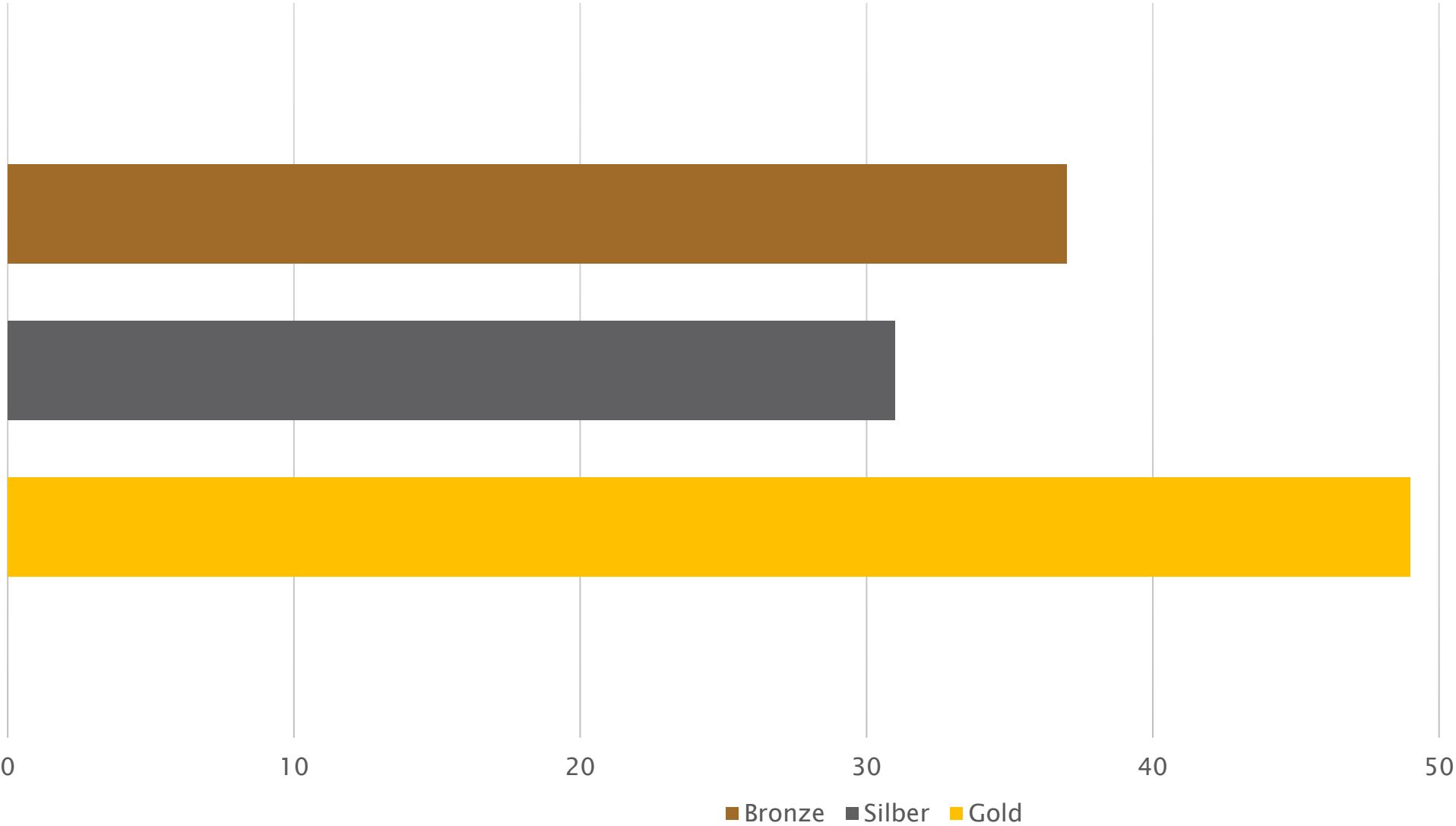


Rückblick 2021 ... und das trotz erschwerten Bedingungen!

- Teilnahme an Olympischen Spielen Tokyo (Jason Joseph)
- Teilnahme an Team Europameisterschaften (Michael Curti)
- 4 x CH Meister, 7 x Vize-CH Meister, 7 x Bronze an CH Meisterschaften
- 1 x CH Rekord, 2 x Kantonalrekord, 20 x Vereinsrekord verbessert
- 13 Qualifizierte für SM Aktive, 30 Qualifizierte für SM Nachwuchs (inkl. Mehrkampf)
- CH Finals: Mille Guyère (5), Swiss Athletics Sprint (5), UBS Kids Cup (5)
- Aktueller Mitgliederbestand 473, davon 414 Aktivmitglieder (276 Nachwuchs < U18)
- 305 Lizenzierte (davon 197 Kids/108 U16+)
- 1 x World Class Potential, 1 x Swiss Starter, 2 x Swiss Starters Future, 2 x erweitertes NK
- 27 Kaderathlet:innen NLZ NWS



Medaillen an Schweizer Meisterschaften



Interessantes auf der Website

Wall of Fame

Präsentation aller Athlet:innen, die beim LC Therwil eine SM-Medaille gewonnen haben.

Vereinsrekorde

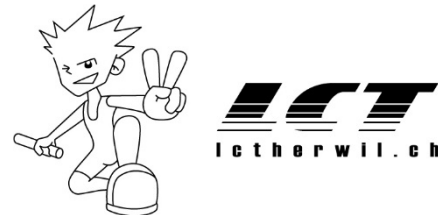
Wo liegen die Bestwerte beim LCT, die es zu schlagen gilt!

Medaillenspiegel

Eine Auflistung sämtlicher Medaillen an nationalen und internationalen Meisterschaften.

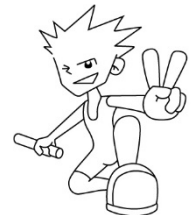
Limitenbulletin

Wer hat welche Limite für Meisterschaften bereits unterboten?



MERCI!!!

Kampfrichter:innen, Helfer:innen, Trainer:innen,
allen Sponsoren und Partnern
Gemeinde Therwil, Hauswarte Känelmatt-Schulhäuser
und alle, die noch nicht genannt wurden!



RAIFFEISEN

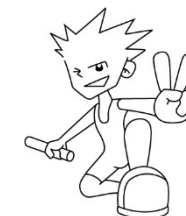
Raiffeisenbank Leimental



Benz & Partner AG
metallbau@benzundpartnerag.ch
www.benzundpartnerag.ch

Metallbau
CH-4106 Thierwil
Tel. 061 723 13 30

#goLCT #wirsindLCT



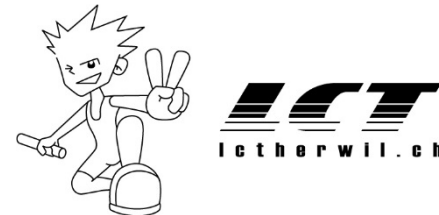
LCT
lctherwil.ch

#3 Informationen zum Trainingsbetrieb Nachwuchsteams U14 – U16

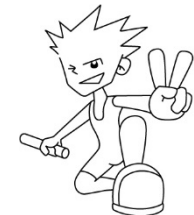
Leichtathletik Club Therwil

Grundsätzliches

- Innerhalb der Trainingsgruppen wird in 4 Untergruppen trainiert -> Qualität der Betreuung
- Abmeldung vom Training (per Mail oder SMS) an Haupttrainer:in
- Wir erwarten Pünktlichkeit!
- Wir wollen respektvollen Umgang untereinander! Wir behalten uns Sanktionen (Trainings- oder Vereinsausschluss) vor, wenn dies nicht klappen sollte
 - Athlet:innen – Athlet:innen / Athlet:innen – Trainer:innen / Eltern –Trainer:innen
- Es für alle Beteiligten ein Hobby!
- Die Aktivitäten-Übersicht **MUSS** termingerecht und allen Athlet:innen abgegeben werden
- Anmeldungen für Wettkämpfe sind verbindlich
- Wer nach «Meldeschluss» abmeldet, übernimmt die angefallen Kosten
 - Startgeld (Ausnahme: Arztzeugnis ist vorhanden)
- Leichtathletik ist eine Outdoor-Sportart!
- Breite Ausbildung -> Wir brauchen Repetitionen!



Leuchtwesten, Rückstrahler etc.



Organisation Trainingsgruppen

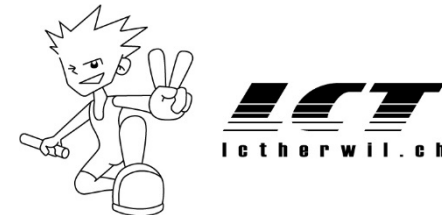
	Nachwuchsteam U14		Nachwuchsteam U16	
Haupttrainerinnen	Elena Reimer		Vivienne Haverland/Xenia Schneider	
Trainerteam	Elena Reimer Florence Lagger (DI) Jonas Wilhelm (DI) Michael Curti (FR) Nadine Schmid (FR) Stephanie Lange (FR) Lea Hefel Dasun Chathruna		Vivienne Haverland (DI) Andreas Speck (DI) Xenia Schneider (FR) Alexandre Waibel (FR) Anna Strähl (FR) Philipp Schmid (FR) Lukas Rychen (FR) Catharina Schmid-Strähl (FR)	
Athlet:innen	Jugendliche der JHG 2009 & 2010		Jugendliche der JHG 2007 & 2008	
Trainingszeiten	DI 18.00 – 19.30 h	FR 18.30 – 20.00 h	DI 18.00 – 19.30 h	FR 19.30 – 21.15 h
Trainingsort	Känelmatt 1	Känelmatt 2	Känelmatt 1	Känelmatt 2
Bemerkungen	Freitag: Warm-Up im Gelände		Ab Mitte Dezember Training in gewählter Schwerpunkt-Disziplingruppe	



Fördertraining Lauf, Sprint, Hürden

Haupttrainerin	Catharina Schmid-Strähl
Trainerteam	U14: Catharina Schmid-Strähl U16: Lena Dändliker
Athlet:innen	Kinder und Jugendliche der Jahrgänge 2007 - 2010
Trainingszeiten	Montag, 17.30 – 18.30 Uhr Känelmatt 1 (U14) Montag, 18.45 – 20.15 Uhr Känelmatt 1 (U16)

- Keine Garderoben vorhanden!
- «intensives», aber altersgerechtes Grundagentraining
- Da kein «spielerisches» Training, nur für motivierte Athlet:innen
- Ergänzung (und nicht Ersatz) zum normalen Trainingsbetrieb
- U10 & U12 welche schon wissen, dass sie teilnehmen werden, sollen sich auf der Liste ankreuzen.
- Für dieses Training muss man sich nach dem ersten Mal weder an- noch abmelden.



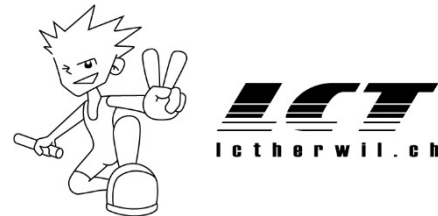
COVID19-Schutzkonzept

Aktualisiertes LCT Schutzkonzept seit wenigen Tagen online -> www.lctherwil.ch/training

Wichtigste Punkte aus dem Schutzkonzept

- Für Nachwuchsteams U8 – U16 gibt es keine Einschränkungen (auch nicht in der Halle)
- Masken dürfen selbstverständlich getragen werden
- Es gilt immer noch: Abstand einhalten und Hygienemassnahmen
- In den Gebäuden gilt für Begleitpersonen eine Maskenpflicht

Veranstaltungen (UBS Kids Cup Team, Stadtlauf) haben ihre eigenen Schutzkonzepte!



#3 TERMINE

Provisorisch!

Provisorische Termine 2022

FR 28.01.2022	Generalversammlung (obligatorisch ab U16)	99er Sporthalle
19./20.02.2022	SM Halle Nachwuchs	St. Gallen (Athletikzentrum)
26./28.02.2022	SM Halle	Maggingen (Halle End der Welt)
01.-10.03.2022	Trainingslager TopTeam	Teneriffa (ESP)
16.-23.04.2022	Trainingslager U16 - Aktive	Tenero (CST)
18./19.06.2022	SM Mehrkampf	
24./25.06.2022	Schweizer Meisterschaften	Zürich (Letzigrund)
Ende Juli 2022	Trainingsweekend	Tenero (CST)
20./21.08.2022	SM MK Nachwuchs	
27./28.08.2022	SM Nachwuchs U16/U18	Riehen (Grendelmatte)
03./04.09.2022	SM Nachwuchs U20/U23	Genf (Bout du Monde)
SA 11.09.2022	SM Staffel	Frauenfeld (Kleine Allmend)

Termine 2022 -> Terminplan auf Website lctherwil.ch/termine



Aktivitätenübersicht NOV-DEZ 2021

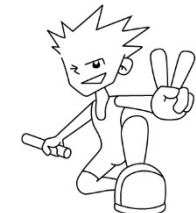
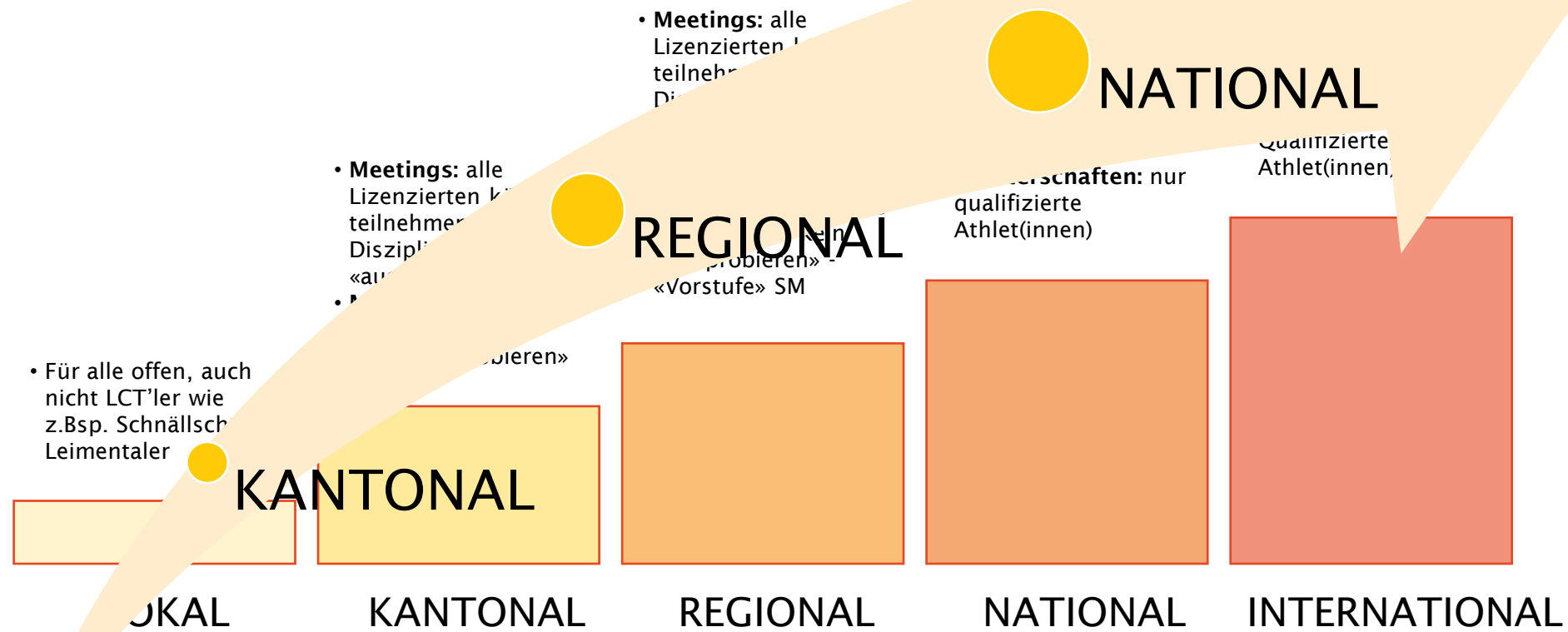




#3 #goLCT

Nachwuchsförderung

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



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» für Einsatz
- 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 – U23

3 Topteam

LCT Topteam

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

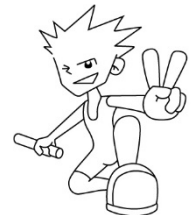
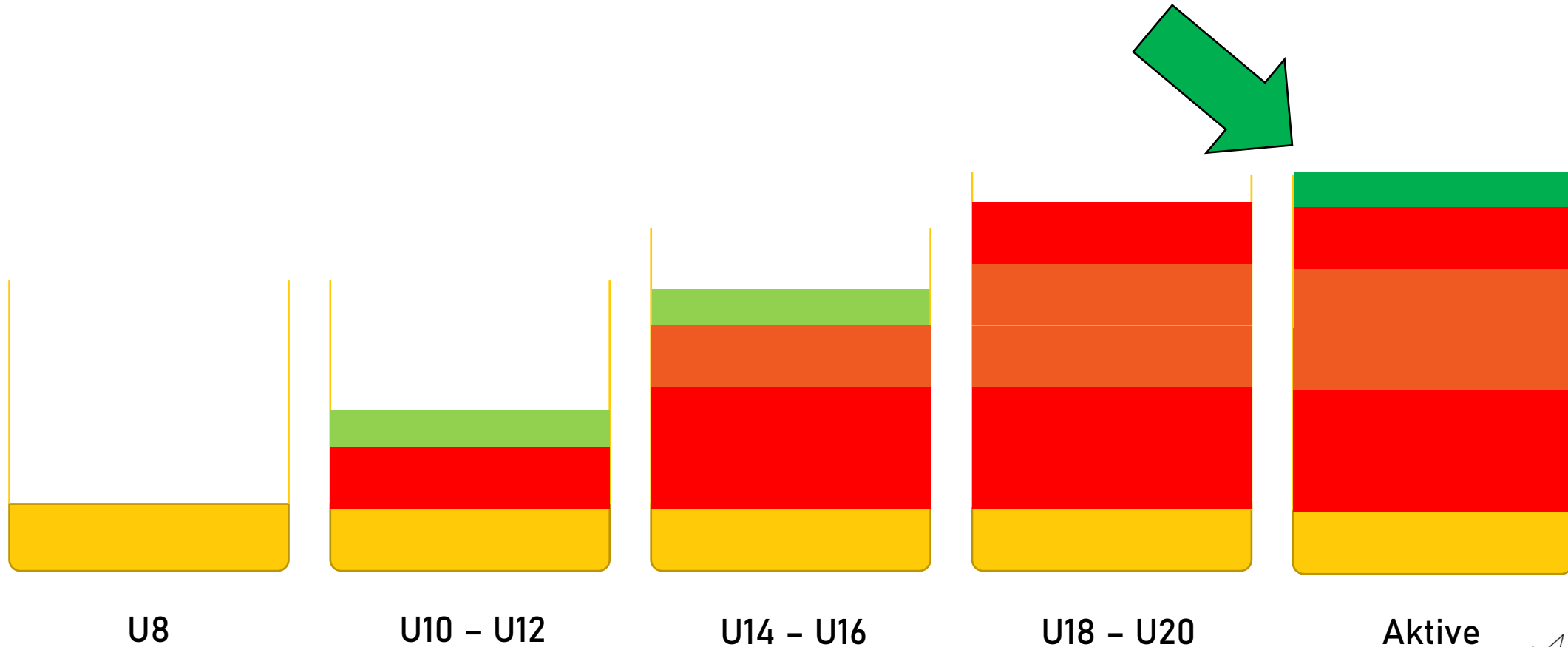
Kaderaktivitäten NLZ NWS

Informationen

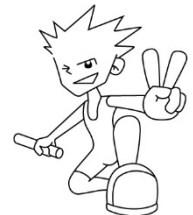
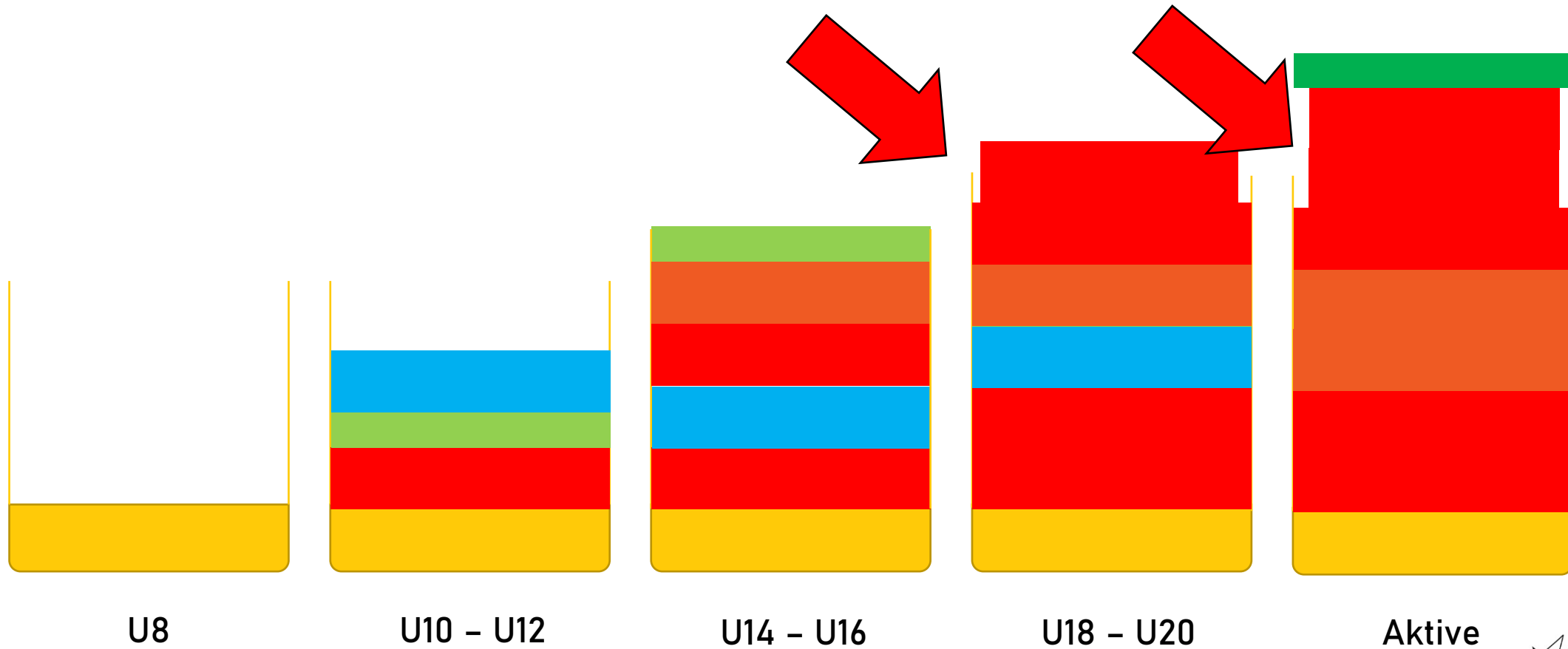
- Wir empfehlen die Teilnahme an Stützpunkttrainings, wollen aber informiert sein
 - Kein Ersatz, sondern Ergänzungstraining für «Wettkampfsportler:innen»
 - Trainingsbelastung innerhalb der Woche dosieren
 - Feedbacks der Kadertrainer:innen weitergeben
- Informationen unter www.nlz-nws.ch oder bei der jeweiligen Gruppe auf www.lctherwil.ch
- Besuch der Kadertrainings nur für qualifizierte Athlet:innen und im Rahmen der individuellen Trainings- und Wettkampfplanung (ACHTUNG: Nicht gleich Stützpunkttrainings!)
- KICK-OFF (Samstag, 23.10.2021) für Neuqualifizierte ist OBLIGATORISCH!!!

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

Langfristige und nachhaltige Leistungsentwicklung



Langfristige und nachhaltige Leistungsentwicklung



#3 DIVERSES

Was wir noch sagen wollten!



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

A close-up, over-the-shoulder shot of a person wearing a dark blue, textured jacket. The word "COACH" is printed in large, white, bold, sans-serif capital letters across the upper back. The person's head is turned slightly to the right, and the background is blurred, showing hints of other people and colors like blue and green.

COACH

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

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

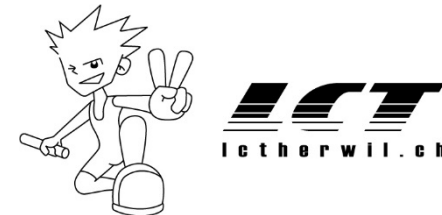


- Gesunde und ausgewogene Ernährung = weniger Verletzungen
- Proteine sind wichtig für den «Systemaufbau»
- Ohne Kohlenhydrate, keine Energie und ohne Energie, kein gutes Training



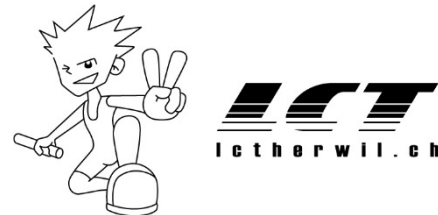
Diverses (1/2)

- Vereinsdress (obligatorisch für Wettkämpfe) -> nächste Bestellung Sonntag, 24.10.2021
- Gemietete Nagelschuhe umgehend zurückbringen!
- 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!
- Helferinformationen kommen Frühling 2022 (Februar)
 - z.B. Märtstand aufstellen, Eier sammeln
 - Wir sind auf alle Helfer:innen angewiesen, also bitte umgehend eine Rückmeldung.
 - An auswärtigen Anlässen werden ebenfalls Kampfrichter benötigt.



Diverses (2/2)

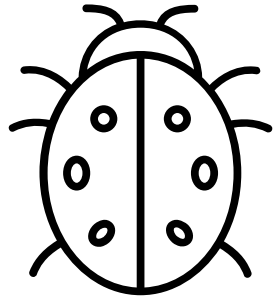
- Trainingsübersichten sind jeweils unter lctherwil.ch -> XY Inside
 - Passwort wird per Mail mitgeteilt
 - Mindestens 1 x pro Woche «reinschauen»
 - Ergänzende Informationen wie Rumpfstabi-Training etc. STABI/Beweglichkeitstraining sind Hausaufgaben und sollen zu Hause selbständig ergänzend durchgeführt werden.
- Membercard von Swiss Athletics kommt mit nächstem «Swiss Athletics Magazin» (November 2021). Bitte bezahlen, sonst können wir keine Lizenz lösen (gilt für Nachwuchsteam U16 & älter).



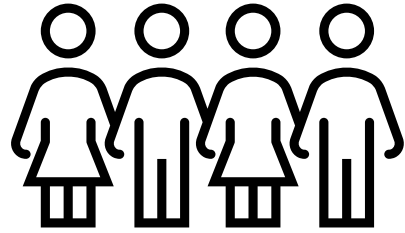
#3 LCT KIDS TROPHY

Auswertung Saison 2021

Zahlen, Daten und Fakten 2021



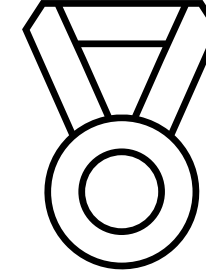
4687



207



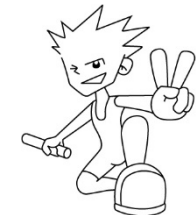
129



34

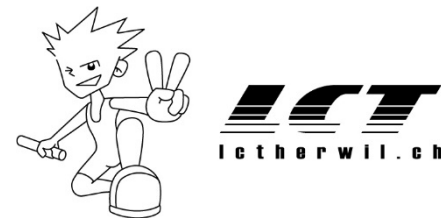
39

56



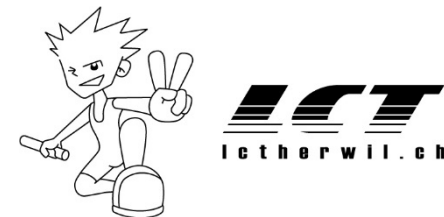
BRONZE Athlet:innen

Arnold Elina, Beltman Yasmin, Eglin Silas, Emer Leal, Enderlin Vivienne, Fernando Anna,
Gravante Alessio, Winteregg Florian



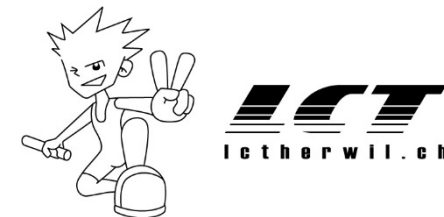
SILBER Athlet:innen

Beltman Soufian, Bur Nils, Gyssler Fiona, Haberthür Jana, Kannappel Svenja, Monnier Yannick, Olcer Maya, Schmassmann Anna, Soughley Theo, Stebler Elia, Urban Lea, Wartmann Lisa , Wilson Glori-Ann, Wyss Finnja



GOLD Athlet:innen

Arnold Jan, Asprion Anik, Asprion Mia, Baldi Joonatan, Baldi Annukka, Booth Marc, Dollinger Sara, Dubuis Gregory, Durand-Hilfiker Elsa, Gaul Vivienne, Gilgen Svenja, Gutzwiller Marvin, Heitz Léanne, Heller Giulia, Hofer Georgina, Kurt Jorin, Löcker Joseph, Michel Gideon, Schelbert Lisa, Schmassmann Lisa, Speck Rahel, Speck Emily, Sprecher Fiona, Ursprung Chiara, Vaner Ellenberger Imre, Zuccolin Tabitha, Zuccolin Aaron



Reminder



Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!

#goLCT #wirsindLCT

