#wirsindLCT
UBS
BUR

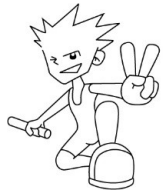
#3 RÜCKBLICK 2024

DAS LEICHTATHLETIKJAHR 2024 IN ZAHLEN

- 3. Rang Europameisterschaften, 5. Rang U18 Europameisterschaften
- 4 Internationale Athletinnen und Athleten
- 7 x CH Meister, 6 x Vize-CH Meister, 5 x Bronze an CH Meisterschaften
- 4 x CH Rekord und 2 x Kantonalrekord Baselland Outdoor

- 22 Qualifizierte für SM Aktive, 33 Qualifizierte für SM Nachwuchs U16 – U23
- CH Finals Nachwuchsprojekte:
  - UBS Kids Cup Team (1), Mille Gruyère (1), Swiss Athletics Sprint (8), UBS Kids Cup (7)

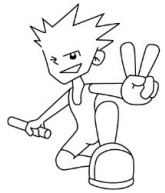
- Aktueller Mitgliederbestand 509, davon 432 Aktivmitglieder (311 Nachwuchs U18 & jünger)
- 306 Lizenzierte (davon 195 Kids/111 U16+)
- 2 x Swiss Starter, 4 x Swiss Starters Future, 28 Kaderathlet:innen NLZ NWS



ICT
ictherwil.ch

MERCI!!!

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



ICT
ictherwil.ch

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Leimental

SWISSLOS

Sportfonds Baselland

ALTIUS

SWISS SPORTMED CENTER

Benz & Partner AG

Metallbau

fahrschule-carlo.ch

erima

SPORTSWEAR SINCE 1900

HEGGENDORN

Treuhand

inno trixx

RückGrat

Physiotherapie & medizinisches Trainingszentrum

SPORT STÖCKLIN

wahlevents

die Kreativagentur

zwischen Event und eigenem Catering

KERAMIK

Ihr Plattenleger seit 1947

MOSAIKE

WETZEL AG

Keramische Wand- und Bodenbeläge

BLOCHOPTIC

grellinger

mathis

#WIRSINDLCT

#3 INFORMATIONEN ZUM TRAININGSBETRIEB NACHWUCHSTEAMS U14 & U16

Wintertraining 2024/2025

ORGANISATION TRAININGSGRUPPEN

	Nachwuchsteam U14	
Haupttrainerin	Anna Coolen	
Trainerteam	**Dienstag** Sasha Freedman, Sara Dollinger, Elina Arnold **Freitag** Sasha Freedman, Elina Arnold, Anna Salud, Noëmi Gilgen	
Athlet:innen	Jugendliche der JHG 2012 & 2014	
Trainingszeiten	Dienstag 18.00 – 19.30 h	Freitag 18.30 – 20.00 h
Trainingsort	Känelmatt 1	Känelmatt 2
Bemerkungen	• Warm-Up Freitag jeweils im Gelände • Die Trainings – Dienstag und Freitag – finden jeweils im Freien und in der Halle statt	

ICT
ictherwil.ch

ORGANISATION TRAININGSGRUPPEN

	Nachwuchsteam U16	
Haupttrainer	Tristan Steuerwald (Dienstag)	
Trainerteam	**Montag** Lena Dändliker, Anna Thüring-Strähl **Dienstag** Vivienne Haverland, Livia Stingelin, Jonas Wilhelm, Yannik Feusi, Catharina Schmid-Strähl **Freitag** Adrian Kilchherr, Lea Hefel, Lukas Rychen, Alexandre Waibel ab März 2025 Disziplinengruppentrainer:innen -> *Abmeldung beim jeweiligen Disziplinengruppentrainer*	
Athlet:innen	Jugendliche der JHG 2010 & 2011	
Trainingszeiten	Montag 18.45 – 21.15 h Dienstag 18.00 – 19.30 h	**Freitag** 18.00 – 19.30 h Sprint, Hürden, Speer und MK 19.30 – ca. 21.00 h Lauf 19.30 – ca. 21.00 h Weitsprung (gerade KW) 19.30 – ca. 21.00 h Hochsprung (ungerade KW)
Trainingsort	Känelmatt 1 (In- und Outdoor)	Wilmatt (Sprint, Hürden und Speer) Känelmatt 1 (Lauf und Weitsprung Känelmatt 2 (Hochsprung)
Bemerkungen	• DI: Training findet in der Halle, wie auch im Freien statt • Verschiebung Trainingszeiten Freitag Sprint, Hürden, Speer und MK ab März 2025 -> 19.30 h	

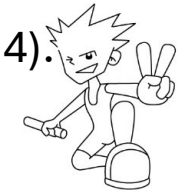
TRAININGSGRUPPEN FREITAG

Sprint/Hürden	Mittelstrecken	Mehrkampf	Technik
Asprion Mia Baldi Annukka Baumgartner Lion Baumgartner Alina Gschwind Eliane Habethür Roxanne Heemstra Feline Hügli Leonora Iacovino Elisa Kunst Mara-Luis Kurt Jorin Müller Malea Olcer Malik Reimann Jana Schneider Celine Schwaller Emilie Sophie Soughley Emilia Ubida Purol Mia Zamaro Vicent	Arnold Jan Baumann Luis Friesen Hermine Käser Giulia McCarthy Alena Möller Rahel Obrecht Fabian Schreier Emilian Weir Alyssa Willimann Linus Zanoni Lina	Gutzwiller Finn	**Wurf (Speer)** Booth Marc Klein Magnus Stebler Elia Suhr Seraina Wartmann Lisa Willimann Linus Zuccolin Aaron **Hochsprung** Kurt Jorin Vaner Ellenberger Imre **Weitsprung** Martin Sienna Schoeler Elia Seeholzer Maurin

FÖRDERTRAINING LAUF (SOMMER SPRINT, HÜRDEN)

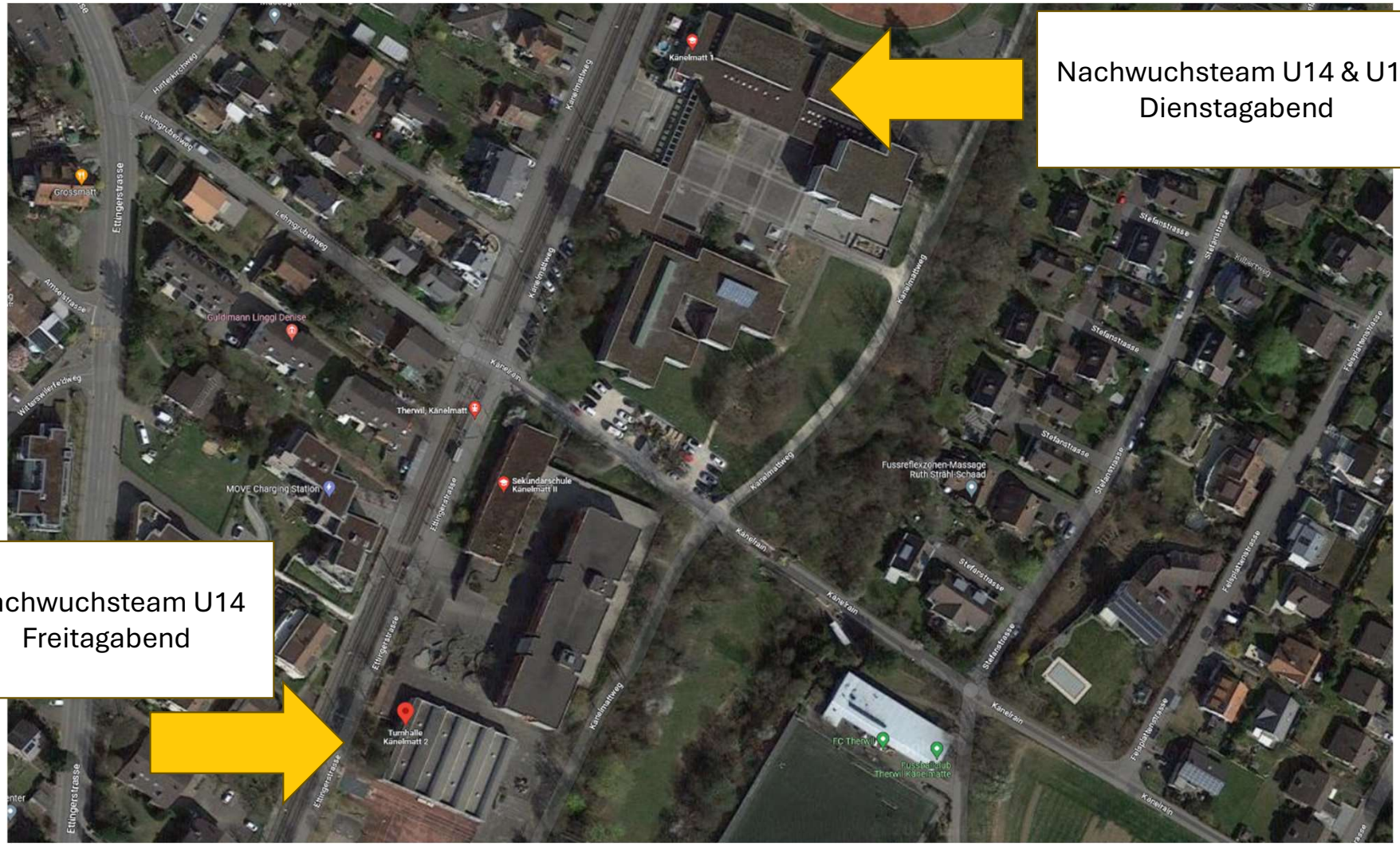
Haupttrainerin	Catharina Schmid-Strähl
Trainerteam	U14: Catharina Schmid-Strähl, Georgina Hofer U16: Lena Dändliker (Sprint) Anna Thüring-Strähl (Diskus)
Athlet:innen	Jugendliche der Jahrgänge 2010 – 2013
Trainingszeiten	Montag, 17.30 – 18.30 Uhr Känelmatt 1 (U14 – 2012/2013) Montag, 18.45 – 20.15 Uhr Känelmatt 1 (U16 – 2010/2011)

- Keine Garderoben vorhanden!
- «intensives», aber altersgerechtes Grundlagentraining
- 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 (U14).



ICT
ictherwil.ch

BESAMMLUNGSPUNKTE TRAININGSORTE



Nachwuchsteam U14 & U16
Dienstagabend

Nachwuchsteam U14
Freitagabend

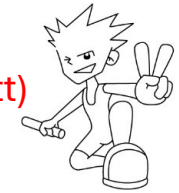
ICT
ictherwil.ch

#3 TERMINE

Provisorisch!

PPROVISORISCHE TERMINLISTE 2025 (LCT ANLÄSSE)

SA 18.01.2025	UBS Kids Cup Team Qualifikation	Therwil (99er Sporthalle)
DO 13.02.2025	Generalversammlung	Therwil (Mehrzweckhalle)
	Ehrungen Saison 2024	Therwil (Mehrzweckhalle)
12.04.-21.04.2025	Trainingslager Tenero (ab JHG 2012)	Tenero (Centro Sportivo)
23./24.04.2025	Eiersammeln für’s Därwiler Eierlesen	Therwil
SO 27.04.2025	Därwiler Eierlesen	Therwil (Bahnhofstrasse)
FR 23.05.2025	Schnällscht Leimentaler:in	Therwil (Känelmatt)
SA 24.05.2025	Nachwuchs Mehrkampf Meisterschaften beider Basel	Therwil (Känelmatt)
	LCT Grillplausch	Therwil (Känelmatt)
25.-27.07.2025	Trainingsweekend	Tenero (Centro Sportivo)
FR 17.10.2025	Informationsabend	Therwil (Aula Känelmatt)
SA 08.11.2025	LCT Familienmehrkampf	Therwil (Wilmatt)
	UBS Kids Cup Qualifikation	Therwil (Känelmatt)



LCT
lctherwil.ch

LCT FAMILIENMEHRKAMPF

lctherwil.ch

#3 DIVERSES

Was wir noch sagen wollten!

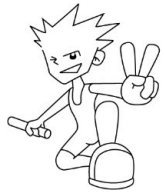
WAS WIR NOCH SAGEN WOLLTEN!

- Anwesenheitskontrolle Jugend & Sport via Applikation
- Planung Training und Gruppeneinteilungen auf Mobiltelefon

- Selbständigkeit fördern
- Fahrgemeinschaften bilden
- ÖV benutzen

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

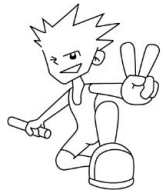
- Wettkampfbetreuung ist grundsätzlich immer gewährleistet
- Es gibt aber nur einen betreuenden Coach!



ICT
ictherwil.ch

DIVERSES (1/2)

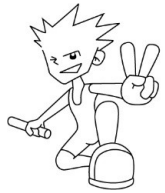
- Vereinsdress Erima (obligatorisch für Wettkämpfe) / Nächste Bestellung Sonntag, 20.10.2024
- Gemietete Nagelschuhe umgehend zurückbringen! Oder anrufen und verlängern (Zahlung per Twint)
- Wettkampfinformationen
  - Bitte den Reminder betreffend Anmeldungen lesen und Disziplinen «kontrollieren»
  - Allfällige Änderungen/Korrekturen **vor Meldeschluss** bitte per Email an Catharina Schmid-Strähl
  - Nach Meldeschluss werden die Startgelder bei Abwesenheit oder Nichtantritt in Rechnung gestellt
  - Lesen der Informationen, welche dann von Catharina Schmid-Strähl kommen (Infoblatt auf Gruppenseite)
  - Anwesenheit der Eltern vor Ort ist sehr erwünscht! Wir betreuen die Kids «nur» sportlich!
- Helferinformationen kommen Frühling 2025 (Februar)
  - **Mindestens zwei Helfereinsätze pro Jahr!**
  - Wir sind auf alle Helfer:innen angewiesen, also bitte umgehend eine Rückmeldung
  - An auswärtigen Anlässen werden ebenfalls Kampfrichter:innen benötigt
  - Freitag, 4. April 2025 Jump In Kampfrichter:innenkurs in Therwil



ICT
ictherwil.ch

DIVERSES (2/2)

- Trainingsübersichten sind jeweils unter lctherwil.ch -> XY Inside
  - Passwort wird per Mail mitgeteilt
  - Regelmässig «reinschauen» und neue Dokumente checken
  - 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» (DEZ 2024). Bitte bezahlen, sonst können wir keine Lizenz lösen (gilt für Nachwuchsteam U16 & älter).
- Zusätzliche Trainingsmöglichkeit im NLZ NWS «offene Stützpunkttraining» Sprint, Hürden
  - Samstag gemäss Informationsschreiben jeweils von 13.30 bis 15.00 Uhr Schützenmatte, Basel (Sprintkorridor)
  - Trainingsbesuche bitte vorgängig mit Trainer:in absprechen
  - Ergänzung, nicht Alternative zum Vereinstraining!
  - Registrierung notwendig -> QR-Code
  - WhatsApp Chatgruppen für Trainingsorganisation

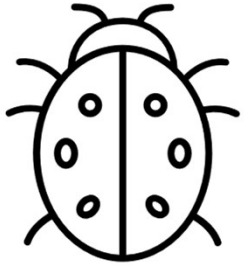


lctherwil.ch

#3 LCT KIDS TROPHY

Auswertung Saison 2024

ZAHLEN, DATEN UND FAKTEN SAISON 2024



4853

+724

206

+14

109

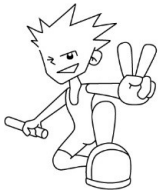
-12

75

16

18

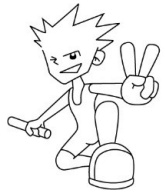
- **Saison geht von Oktober bis Ende September des Folgejahrs**
- **Anrechnung zusätzlicher Wettkämpfe nur mit Rangliste an trophy@lctherwil.ch**
- **Zwischenstand wird laufend aktualisiert; keine Punkte für Teamwettkämpfe**



lctherwil.ch

BRONZE ATHLET:INNEN

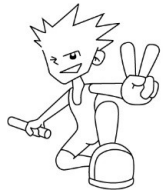
Estoppey Lynna
Landuydt Johanna
Schüpbach Jil



ICT
ictherwil.ch

SILBER ATHLET:INNEN

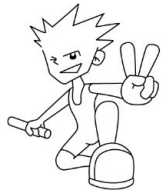
Hofer Kiara
Zamaro Vincent



ICT
ictherwil.ch

GOLD ATHLET:INNEN

Altenhoff Kim
Andrea Kian
Baumgartner Alina
Baur Stella
Bloch Lenia
Brotzmann Jannis
Duss Carl
Flubacher Björn
Gutzwiller Finn
Häni Sofia
Heemstra Feline
Heemstra Jonas
Heitz Maëlle
Herzog Emelie
Hoffmann Alea
Hoffmann Elin
Hügli Leonora
Khabakhpashev Mark
Locher Jan
Maglione Emma
Marty Sara
Mayländer Leila
Michel David
Orlando Emilie
Ponzer Ennio Finn
Reynaud Claire
Schramm Fabian
Schwaller Emilie Sophie
Sonntag Liam
Stünzi Louisa
Suhr Flurina
Vock Ladina
Wade Julie Aïssatou
Wahli Benjamin
Wartmann Aaron
Willimann Linus



ICT
ictherwil.ch

#3 INFOBLOCK

Regeneration

AUS UNSEREM LEITBILD

Sportliche Talente fordern, aber auch soziale Talente fördern!

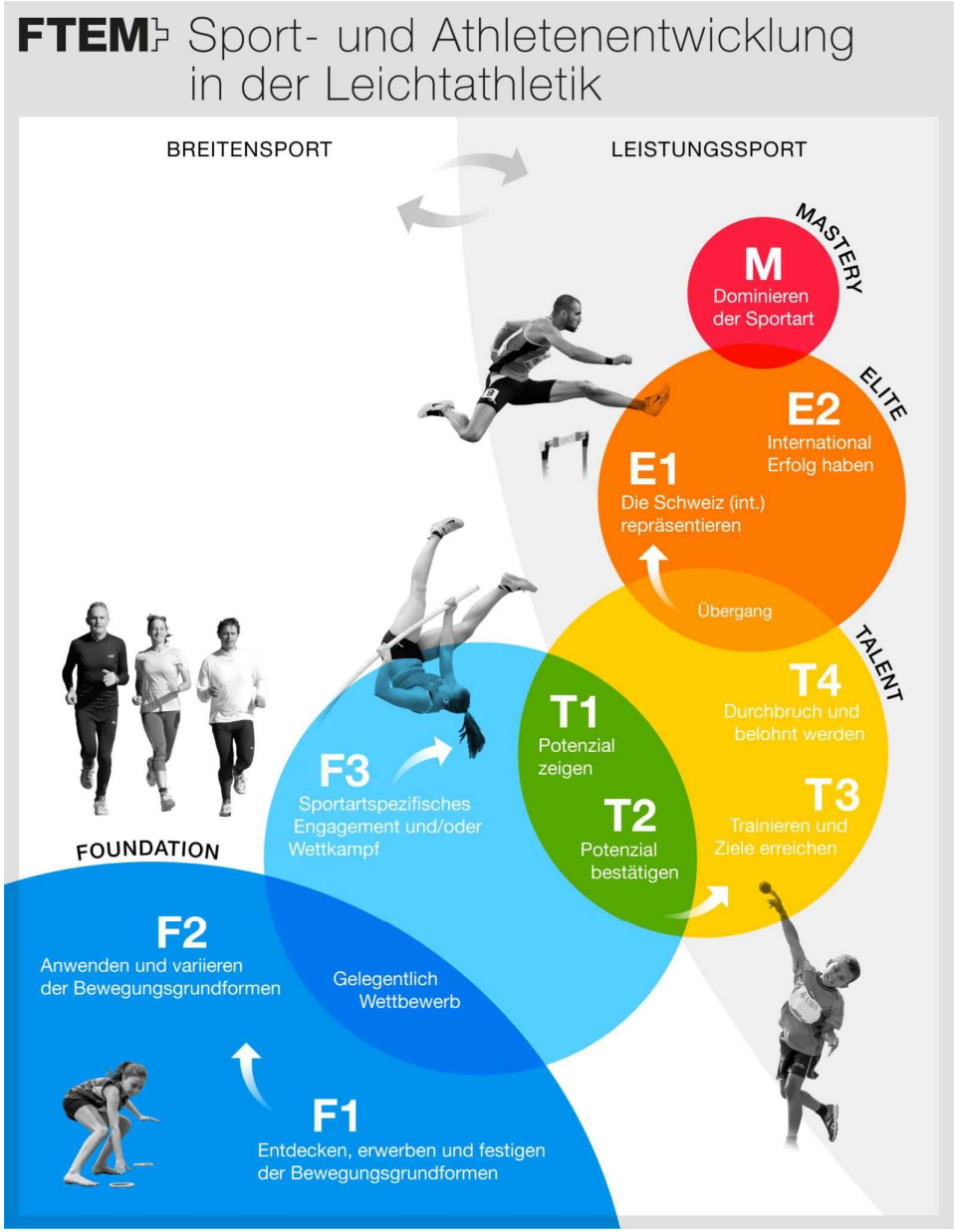
Gute und vor allem langfristig ausgerichtete Nachwuchsförderung anbieten.

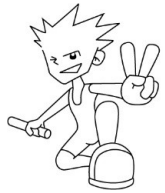
Leistungs- und Spitzensportler auf ihrem Weg an die Spitze eng begleiten.

ICT
ictherwil.ch

FTEM – ATHLETENWEG LEICHTATHLETIK

- Entwicklung langfristig und sportlich nachhaltig
- Regeneration wichtig
- Grundstein für ein bewegtes Leben



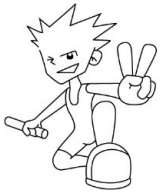


ICT
ictherwil.ch

REGENERATION

Mentale Regeneration		Körperliche Regeneration	
	Ressourcenaufbau ■ Positive Sinninhalte ■ Unterhaltung/Ablenkung		**Trainingsgestaltung** ■ Auslaufen/Nachdehnen ■ Regeneratives Training ■ Pausenplanung
	Vermeidung von Monotonie ■ Vielseitige Trainingsinhalte ■ Unterschiedliche Intensitäten		**Physische Massnahmen** ■ Massage/-düsen ■ Warme Bäder/Sauna ■ Kontrasttherapie ■ Schlaf
	Psychoregulative Massnahmen ■ Entspannungstechniken ■ Positive Selbstgespräche ■ Chill-Out		**Diätetische Massnahmen** ■ Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ■ Ausgewogene Ernährung

Quelle: mobilesport.ch

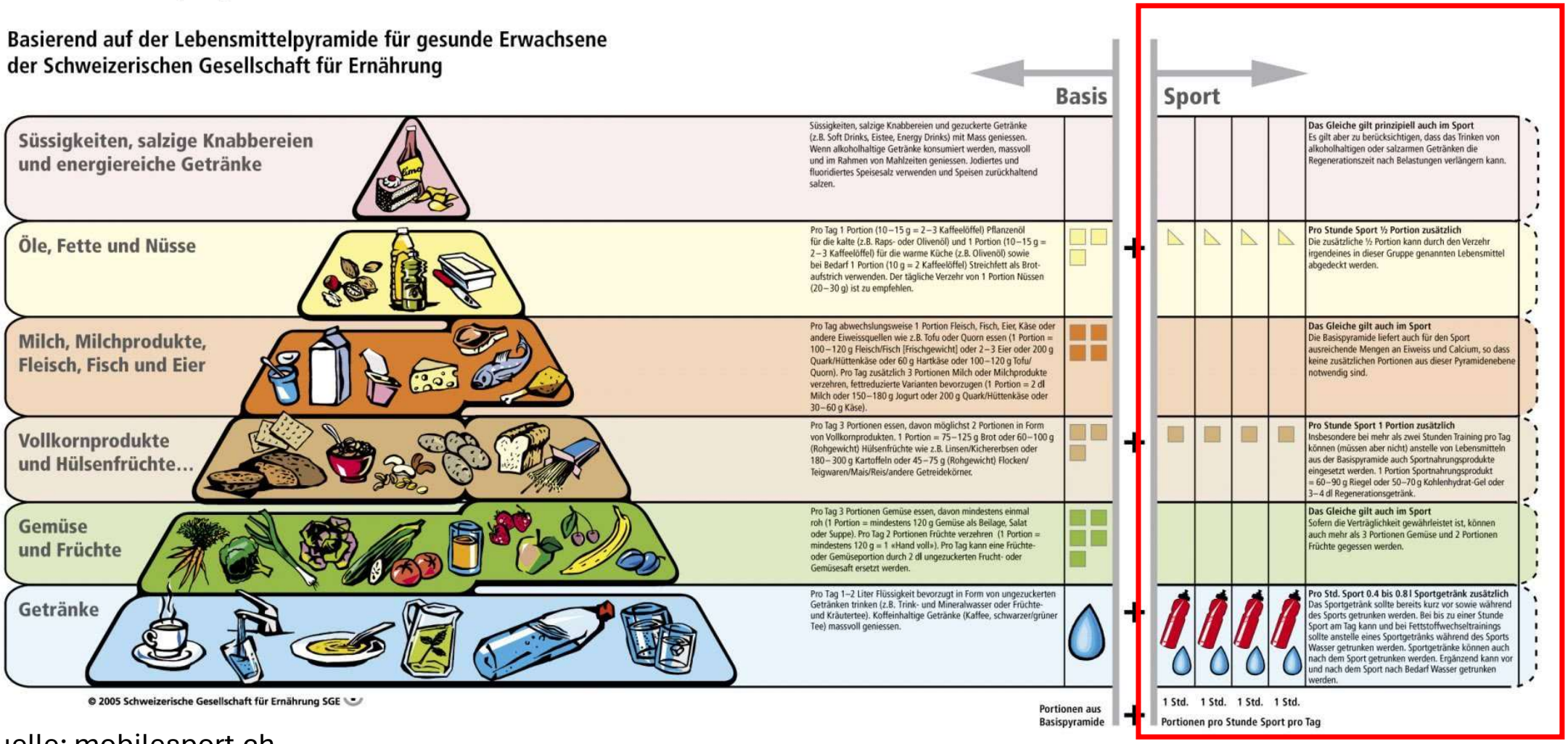


ICT
ictherwil.ch

Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler

Ab ca. 5 Stunden Sport pro Woche

Basierend auf der Lebensmittelpyramide für gesunde Erwachsene der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung



Quelle: mobilesport.ch

Version 1.0 © 2008 Swiss Forum for Sport Nutrition, www.sfsn.ch in Zusammenarbeit mit ETH Zürich und Bundesamt für Sport BASPO

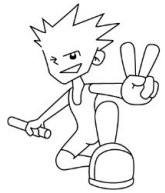
SCHLAF – WICHTIGES PUZZLETEIL IN DER REGENERATION

SCHLAF-GESUNDHEITS-CHECK

		Nein	Ja
Ausreichend	Ich schlafe täglich 6-8 Stunden und muss am Wochenende keinen Schlaf nachholen.	O	O
Regelmässig	Ich gehe an mehr als 5 Tagen die Woche zur gleichen Zeit ins Bett (±30 min) und stehe zur selben Zeit auf (±30 min). Ich mache keine Schichtarbeit.	O	O
Richtige Zeit	Ich gehe abends zu einer Zeit ins Bett, die sich für mich passend anfühlt und komme morgens leicht aus dem Bett. Ich mache keine Nachtarbeit.	O	O
Effizient	Ich kann meist gut einschlafen oder liege nachts weniger als 30 Minuten wach.	O	O
Schnarchfrei	Ich schnarche seltener als 2-mal pro Woche und habe bisher keine Atemaussetzer bemerkt.	O	O
Wach am Tag	Ich nicke tagsüber nicht unbeabsichtigt ein z.B. beim Arbeiten, Lesen, Auto fahren oder in Gesprächen. Ich muss keine Mittagsschläfchen einlegen.	O	O
Problemfrei	Ich habe Nachts keine der folgenden Symptome: Albträume, häufige Bewegungen, reden, treten, schlagen, aus dem Bett fallen, essen im Schlaf oder Missempfindungen in den Beinen.	O	O
Zufrieden	Ich bin mit meiner Schlafqualität zufrieden und nehme keine Schlafmittel.	O	O
		TOTAL JA	☐

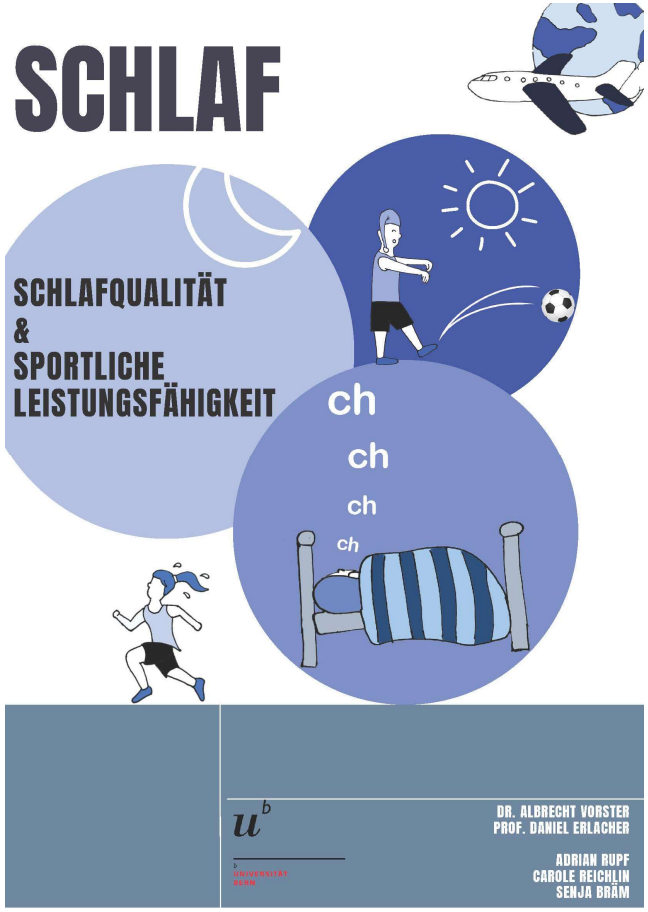
Auswertung (Anzahl der Ja-Antworten):

- 7-8 sehr gute Schlafqualität
- 5-6 verbesserungsbedürftig
- 0-4: Schlafberatung empfohlen, mögliches Gesundheitsrisiko

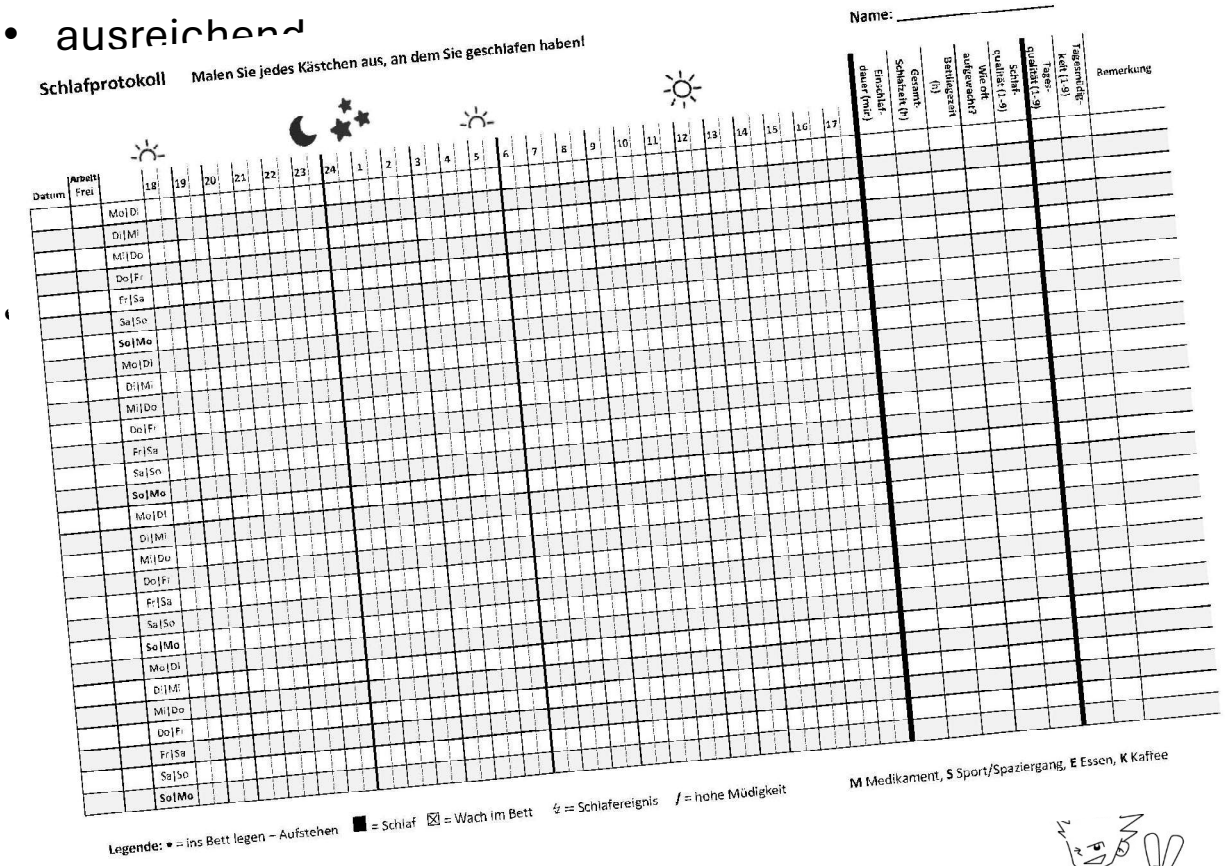


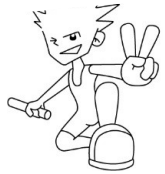
ICT
ictherwil.ch

SCHLAF – WICHTIGES PUZZLETEIL IN DER REGENERATION



- ausreichend

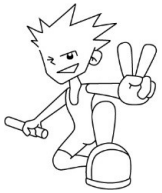




ictherwil.ch

VIELEN DANK FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT!

#goLCT #wirsindLCT



lctherwil.ch