

Allgemeine Infos zum Training der Kategorie U16

Trainingsbetrieb

Von den Frühlings- bis zu den Herbstferien findet das Training auf der Leichtathletikanlage Herti Allmend in Zug statt. Von den Herbst- bis Frühlingsferien findet das Training in der Turnhalle Loreto in Zug statt (Eingang Schwimmbad). Wir trainieren jeweils von 18:15 – 20:00 Uhr.

An Feiertagen und in den Schulferien findet kein Training statt.

Nach den Herbstferien wechseln die älteren Athleten und Athletinnen in die nächst höhere Kategorie zu den U18. Dies ist dann der Fall, wenn der/die AthletIn in der nächsten Saison 16 Jahre alt wird.

Der [Trainingsplan](#) ist auf der Homepage unter Training > Trainingsplan zu finden.

Disziplinen

Alle U16 Athleten und Athletinnen trainieren Mehrkampf und sollten auch dementsprechend an den Wettkämpfen in verschiedenen Disziplinen starten.

Ein zusätzliches Training (Disziplinen Training) kann es nach Absprache mit den Trainern geben.

Die Disziplinen Trainings sind ab U18 und älter und daher muss der/die Athletin (auch um die physische Grundlage zu haben) zweimal in der Woche das Training der U16 besuchen (regelmässig!) und ein gewisses Talent sollte ebenfalls vorhanden sein.

Wettkämpfe

Etwa 9-10 Wettkämpfe absolvieren die U16 pro Jahr.

Drei davon sind für alle LKZlerInnen obligatorisch. Das Quer durch Zug im Frühling, und die beiden vom LKZ organisierten Meetings: das Frühjahrsmeeting Anfang Saison und das Bettagsmeeting (grösstes Nachwuchsmeeeting der Schweiz) Ende Saison.

Dazu möchten wir an den Schweizervereinsmeisterschaften und Staffelmeisterschaften (Innerschweizer und Schweizer) starten. Diese Mannschaftswettkämpfe erfordern auch eine gewisse Anzahl an Teilnehmern.

Variable Wettkämpfe sind das Eröffnungsmeeting in Cham, die Innerschweizer Einkampfmeisterschaften und die Innerschweizer Mehrkampfmeisterschaften.

Ab U16 hat man das erste Mal die Gelegenheit an der Nachwuchs Schweizermeisterschaft zu starten. Dazu muss allerdings eine Limite erreicht werden. Mit den Athleten welche die Limite für die Schweizermeisterschaften erreicht haben oder knapp darunter sind, gehen wir zudem an die Regionalmeisterschaften Nordwest- und Zentralschweiz.

Die genauen Daten werden jeweils Anfang Jahr auf unserer Homepage aufgeschaltet unter Verein > Agenda.

Für die meisten Wettkämpfe muss man sich heute online anmelden. Dies geschieht auf der Homepage von Swiss Athletics (www.swiss-athletics.ch) unter Wettkämpfe > Online-Anmeldung Athleten. Dazu ist zwingend eine Lizenz nötig.

Lizenz

Ab U16 muss man um eine Lizenz lösen zu können zuerst Member von Swiss Athletics sein. Dies kann man auf der Homepage von Swiss Athletics beantragen unter «Member werden». Danach unter «Lizenz bestellen» die Lizenz beantragen. Da man sich heute für die meisten Wettkämpfe online anmelden muss, ist es zwingend vor Ablauf des Anmeldedatums des Meetings die Lizenz gelöst zu haben.

HelferInnen

Im Besonderen sind wir bei unseren Meetings auf Helfer angewiesen. Ohne könnten wir diese nicht durchführen. Dazu müssen wir bei Meisterschaften eine gewisse Anzahl Helfer stellen, dies ist je nach Veranstalter abhängig nach Anzahl Athleten etc. Ohne Helfer müssen wir eine Busse zahlen oder können gar als Verein disqualifiziert werden.

Da wir im LKZ mit SFr. 120.- einen doch eher tiefen Mitgliederbeitrag haben (Startgelder sind bezahlt und an die Trainingslager zahlt der Verein pro Athlet ca. 200.- dazu), erwarte ich von jedem Athleten, jeder Athletin mindestens einen Helfer pro Saison. Je mehr helfen, je kürzere Helfereinsätze gibt es.

Information

Bei den U16 informieren wir ausschliesslich über E-Mail.

Damit wir die Athleten und Athletinnen an Termine erinnern können, haben wir eine WhatsApp Gruppe. Diese dient auch für die Athleten zur Abmeldung vom Training. Natürlich zwingen wir niemanden ein Smartphone zu besitzen, alles Wichtige kommt per E-Mail.

Vereinsbekleidung

An den Wettkämpfen muss mit unserer Vereinsbekleidung gestartet werden. Mindesten ein T-Shirt oder Top mit dem Vereinslogo ist zwingend. Auch an Siegerehrungen sollte unser Verein erkenntlich sein. Grössere Aufdrucke wie Werbung oder Sponsoren sind verboten oder müssen selbstständig vom Verband genehmigt werden.

Die Vereinsbekleidung kann bei der Febru Radsport AG, Blickensdorferstrasse 3, 6312 Steinhausen probiert und bestellt werden. Auf unserer Homepage ist alles Wichtige dazu unter Verein > Vereinsbekleidung zu finden.

1-2 Mal im Jahr führen wir Aktionstage im Febru Sport in Steinhausen durch. Wann diese sind wird auf der Homepage publiziert und per E-Mail informiert.

Alte Nagelschuhe oder Kleider können bei uns abgegeben werden, damit diese von neuen Athleten genutzt werden können.