



**Leichtathletikclub Vaduz**

# Gruppen

Saison 2020

# VEREINSPHILOSOPHIE

- Freude an der Bewegung und an der Sportart Leichtathletik ermöglichen.
- Gemeinsam trainieren und Erfahrungen austauschen, wobei Selbständigkeit und Eigeninitiative gefördert werden.
- Wir begrüßen alle Breiten- und Leistungssportler vom Schüler bis zum Aktiven und bieten ein qualitativ gutes Training an.
- Mit abwechslungsreichen, gezielten, kinder- und jugendgerechten Trainingslektionen wollen wir ein gutes Fundament für die diversen Leichtathletik-Disziplinen schaffen
- Wir bekennen uns zu einer stufengerechten Förderung unserer Mitglieder bis in die Leistungsspitze.
- Der Leichtathletik Club Vaduz versteht sich als Verein, der Leistungssport anbietet und erwartet deshalb, dass alle Athleten/innen regelmässig trainieren und sich im Verhinderungsfall abmelden





# Inhaltsverzeichnis

3

**Mitglieder / Meine Rechte und Pflichten**

4-5

**Gruppen- und Wettkampfbregelung des LCV**

6-13

**Trainingsplanung und Gruppeneinteilung**

14

**Jahrgangstabelle / Gruppen**

15

**Trainingsort**

16

**Ferien- und Wettkampfplan 2020**



# Mitglieder / Meine Rechte und Pflichten

Die Mitglieder sind verpflichtet, Mutationen jeglicher Art per Mail dem Vorstand zu melden. Dazu gehören Adress- oder Namensänderung, Wünsche für Gruppenwechsel oder auch Austritte.

Als LCV-Mitglied **darf** ich

- in meiner Leichtathletikgruppe mittrainieren
- an Wettkämpfen für den LCV starten
- an Vereinsanlässen teilnehmen

Als LCV-Mitglied **sollte** ich

- Motiviert, engagiert und regelmässig im Training erscheinen
- an den Vereinsanlässen tatkräftig mithelfen

Als LCV-Mitglied **muss** ich

- die Interessen des LCV wahren
- den Jahresbeitrag bezahlen
- respektvollen und toleranten Umgang pflegen



# Gruppen- und Wettkampfregelung des LCV

## Leistungsgruppen

- Teilnahme an definierten Wettkämpfen wird vorausgesetzt
- Die angebotenen Trainings in der Gruppe müssen regelmässig besucht werden

## Polysportive Gruppen

- Teilnahme an deferierten Wettkämpfen ist wünschenswert
- Das angebotene Training sollte regelmässig besucht werden

## Wettkämpfe

- Die Trainier definieren die Wettkämpfe die betreut werden und informieren frühzeitig über die Anmeldefristen
- Für den LCV sind alle Mitglieder startberechtigt die ein Training in der Woche beim LCV besuchen
- Der LCV meldet die Athletinnen und Athleten zu den Wettkämpfen vereinsweise an

## Lizenz

- Wer für die kommende Saison eine Lizenz möchte, hat sich beim Technischen Leiter schriftlich zu melden. Die Kosten sind nicht im Mitgliederbeitrag inkludiert und werden den Athleten weiterverrechnet



# Gruppen- und Wettkampfregelung des LCV

## Anmeldung Disziplinen

- Beachtet bei der Anmeldung, dass ihr euch Gedanken dazu macht, für welche Disziplin ihr euch anmeldet, (Stellt euch dabei die Frage, ob ihr diese Disziplin bereits im Training geübt habt)

## Teamwettkampf

- Bei Teamwettkämpfen wird die Mannschaftseinteilung durch das Trainerteam vorgenommen

## Nichtantreten bei einem Wettkampf

- Bitte meldet uns frühzeitig, falls ihr an einem Wettkampf nicht teilnehmen könnt, v.a. bei einem Teamwettkampf (damit wir uns um Ersatz kümmern können). Wer an einem Wettkampf ohne Abmeldung und Grund nicht antritt, dem wird das Startgeld weiterverrechnet.

## Wettkampftenuue

- Bitte startet an den Wettkämpfen im Dress des LC Vaduz. Wenn Ihr nichts habt meldet es direkt dem Vorstand

## Anreise zu den Wettkämpfen

- Bei der Anreise mit dem Auto, reist jeder individuell an. Bitte bildet Fahrgemeinschaften und stellt sicher, dass ihr zur angegebenen Zeit (Faustregel mind. 1 Stunde vor dem ersten Start) auf dem Wettkampfsplatz seid.



# Trainingsplanung Sommer 2020

(Trainingszeiten & Gruppeneinteilungen - Grundinformationen)

- Die nachfolgenden Trainingszeiten und Gruppeneinteilungen sind gültig ~~ab dem 27. April 2020~~ ab dem 25. Mai 2020
- Abmeldungen vom Training erfolgen direkt beim Trainer bzw. bei der Trainerin.





# Sommertraining 2020 (April bis Oktober)

	Montag	Donnerstag	Freitag	Samstag
Kinderleichtathletik			<b>Kindertraining</b> 7 bis 11 Jahre <i>(17.30 Uhr bis 19.00 Uhr)</i>  <b>Trainerinnen:</b> <b>Annalena Risch</b> <b>Livia Haldner</b>	
Kinderleichtathletik Leistungsgruppe	<b>Kinderfördertraining</b> <b>Backlog da zurzeit kein</b> <b>Bedarf gemeldet</b>  <b>Trainerin:</b> <b>Livia Haldner</b>		<b>Kinderfördertraining</b> <b>Backlog da zurzeit kein</b> <b>Bedarf gemeldet</b>  <b>Trainerin:</b> <b>Livia Haldner</b>	





# Saison 2020

(Gruppeneinteilung Kids & Trainer)

## Kids 1 ab 7 - 11

Freitag: 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr

Trainer(innen): Risch Annalena & Livia Haldner

Mobile: 078 694 98 62 / 078 936 44 42

Vorname	Name	Verein	JG	Alter 2020	Alter 2021
Kevin	Vogt	LC Vaduz	2011	9	10
Liv	Drolshagen	LC Vaduz	2011	9	10
Sarina	Thommen	LC Vaduz	2011	9	10
Elias	Viegas	LC Vaduz	2011	9	10
Gabriel	Viegas	LC Vaduz	2011	9	10
Lisa	Ospelt	LC Vaduz	2011	9	10
Lilly	Verling	LC Vaduz	2011	9	10
Simeon	Malin	LC Vaduz	2011	9	10
Pomdoo	Maounde	LC Vaduz	2012	8	9
Yade	Gülbar	LC Vaduz	2012	8	9
Armin	Hosseini	LC Vaduz	2013	7	8
Melina	Hosseini	LC Vaduz	2013	7	8
Tim	Verling	LC Vaduz	2013	7	8

## Kids 2 ab 7 - 11

Freitag: 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr

Trainer(innen): Risch Annalena & Livia Haldner

Mobile: 078 694 98 62 / 078 936 44 42

Vorname	Name	Verein	JG	Alter 2020	Alter 2021
Frederick	Bender	LC Vaduz	2009	11	12
<i>Katharina</i>	<i>Verling</i>	<i>LC Vaduz</i>	<i>2009</i>	11	12
<i>Michele</i>	<i>Walther</i>	<i>LC Vaduz</i>	<i>2009</i>	11	12
<i>Luzia</i>	<i>Jäger</i>	<i>LC Vaduz</i>	<i>2009</i>	11	12
Enya	Strunk	LC Vaduz	2009	11	12
Lina	Jäger	LC Vaduz	2010	10	11
Colum	Ospelt	LC Vaduz	2010	10	11
Tayehim	Maounde	LC Vaduz	2010	10	11
				2020	2021
				2020	2021
				2020	2021
				2020	2021
				2020	2021

# Sommertraining 2020 (April bis Oktober)



	Montag	Donnerstag	Freitag	Samstag
Jugendleichtathletik		<b>Jugendtraining</b> 12 bis 15 Jahre  <i>(18.00 Uhr bis 19.00 Uhr)</i>  <b>Trainerin:</b> <b>Jana Gabatuhler (Zoe Dürr)</b>		
Jugendleichtathletik Leistungsgruppe	<b>Nachwuchsfördergruppe Jugend (Lauf/Sprint)</b> 12 bis 14 Jahre  <i>(17.30 Uhr bis 19.00 Uhr)</i>  <b>Trainerinnen:</b> <b>Selina Schädler</b>	<b>Nachwuchsfördergruppe Jugend (Technik)</b> 12 bis 14 Jahre  <i>(17.30 Uhr bis 19.00 Uhr)</i>  <b>Trainer:</b> <b>Fabian Haldner</b>		



# Saison 2020

(Gruppeneinteilung Leistungsgruppe Jugendleichtathletik & Trainer)

Leistungsgruppe Jugend ab 12 - 14					
Montag 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr					
Trainer(innen): Selina Schädler					
(Selina) 078 906 52 55					
Vorname	Name	Verein	JG	Alter 2019	Alter 2020
Salome	Gauch	LC Vaduz	2007	13	14
Maria	Meier	LC Vaduz	2007	13	14
Fiona	Meier	TV Triesen	2007	13	14
Stephanie	Ospelt	LC Vaduz	2008	12	13
Emil	Jäger	LC Vaduz	2008	12	13
Cédric	Fürst	LC Vaduz	2008	12	13
Rumpold	Luis	LC Vaduz	2008	12	13
Lussi	Elina	LC Vaduz	2009	11	12
Malin	Fabian	LC Vaduz	2009	11	12
<i>Michele</i>	<i>Walther</i>	<i>LC Vaduz</i>	<i>2009</i>	11	12
<i>Luzia</i>	<i>Jäger</i>	<i>LC Vaduz</i>	<i>2009</i>	11	12
				2020	2021
				2020	2021

Leistungsgruppe Jugend ab 12 - 14					
Donnerstag 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr					
Trainer(innen): Fabian Haldner					
Mobile: 078 880 94 44					
Vorname	Name	Verein	JG	Alter 2020	Alter 2021
Salome	Gauch	LC Vaduz	2007	13	14
Maria	Meier	LC Vaduz	2007	13	14
Fiona	Meier	TV Triesen	2007	13	14
Stephanie	Ospelt	LC Vaduz	2008	12	13
Emil	Jäger	LC Vaduz	2008	12	13
Cédric	Fürst	LC Vaduz	2008	12	13
Rumpold	Luis	LC Vaduz	2008	12	13
Lussi	Elina	LC Vaduz	2009	11	12
Malin	Fabian	LC Vaduz	2009	11	12
				2020	2021
				2020	2021
				2020	2021
				2020	2021



# Saison 2020

(Gruppeneinteilung Jugendleichtathletik & Trainer)

Gruppe Jugend ab 12 - 15 Donnerstag 18:00 Uhr bis 19.00 Uhr					
Trainer(innen): Jana Gabathuler (Zoe Dürr)					
Mobile: 079 603 43 20					
Vorname	Name	Verein	JG	Alter 2020	Alter 2021
Hans	Jäger	LC Vaduz	2006	14	15
Ladina	Ospelt	LC Vaduz	2007	13	14
Max	Bender	LC Vaduz	2007	13	14
Amelie	Nägele	LC Vaduz	2007	13	14
Lena	Kummer	LC Vaduz	2008	12	13
Raffael	Ospelt	LC Vaduz	2008	12	13
Marc	Vogt	LC Vaduz	2008	12	13
Levin	Lampert	LC Vaduz	2008	12	13
Tobias	Wachter	LC Vaduz	2008	12	13
Louis	Klobucar	LC Vaduz	2009	11	12
<i>Kathrina</i>	<i>Verling</i>	<i>LC Vaduz</i>	<i>2009</i>	11	12
				2020	2021
				2020	2021



# Sommertraining 2020 (April bis Oktober)

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>U16 &amp; Aktive bis 17 Jahre</b>	<b>Leistungstraining</b> Ab 15 Jahren  <i>(18.30 Uhr bis 20.00 Uhr)</i>  <b>Trainer: Gregor Kocherhans</b>	<b>Krafttraining</b> Ab 15 Jahren  <i>(nur nach Absprache)</i>  <b>Trainer: Gregor Kocherhans</b>	<b>Leistungstraining</b> Ab 15 Jahren  <i>(18.30 Uhr bis 20.00 Uhr)</i>  <b>Trainer: Gregor Kocherhans</b>		<b>Leistungstraining</b> Ab 15 Jahren  <i>(nur nach Absprache)</i>  <b>Trainer: TBD</b>
<b>U16 &amp; Aktive ab 17 Jahren</b>	<b>Individuelle Trainingsplanung und Wettkampfplanung (nach Leistungsvermögen angepasst an Studium &amp; Ausbildung)</b> Trainer: Gregor Kocherhans, Fabian Haldner (Individuell & Disziplinspezifisch)				

***Hier wird auch eine Zusammenarbeit mit den nationalen Verbänden angestrebt (sei es der LLV, Ostschweiz Athletics oder Swiss Athletics)***



# Saison 2020

(Gruppeneinteilung Leistungsgruppe U16-U18, Aktive & Trainer)

## Leistungsgruppe bis U18

Dienstag & Donnerstag 18.30Uhr bis 20.15 Uhr

Trainer(innen): Gregor Kocherhans

Mobile: 079 272 33 82

Vorname	Name	Verein	JG	Alter 2019	Alter 2020
Annalena	Risch	LC Vaduz	2001	19	20
Julia	Thalman	LC Vaduz	2003	17	18
Matthias	Verling	LC Vaduz	2004	16	17
Florian	Feurle	LC Vaduz	2004	15	16
Nadine	Stüber	TV Triesen	2005	15	16
Allessandro	Morciano	LC Vaduz	2005	15	16
Kilian	Ospelt	LC Vaduz	2005	15	16
Jonas	Weissenhofer	LC Vaduz	2006	14	15
Pascal	Stüber	TV Triesen	2006	14	15
Fiona	Lendi	LC Vaduz	2006	14	15
Céline	Merz	LC Vaduz	2007	13	14
				2020	2021
				2020	2021

## Leistungsgruppe Aktive

Trainer: Individuell

Dürr Pirmin, LC Vaduz, 1996, Wurf

Gantner Michèle, LC Vaduz, 1989, Langstrecke



# Jahrgangstabelle / Gruppen

JG	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026
2000	19	20	21	22	23	24	25	26
2001	18	19	20	21	22	23	24	25
2002	17	18	19	20	21	22	23	24
2003	16	17	18	19	20	21	22	23
2004	15	16	17	18	19	20	21	22
2005	14	15	16	17	18	19	20	21
2006	13	14	15	16	17	18	19	20
2007	12	13	14	15	16	17	18	19
2008	11	12	13	14	15	16	17	18
2009	10	11	12	13	14	15	16	17
2010	9	10	11	12	13	14	15	16
2011	8	9	10	11	12	13	14	15
2012	7	8	9	10	11	12	13	14
2013	6	7	8	9	10	11	12	13
2014	5	6	7	8	9	10	11	12
2015	4	5	6	7	8	9	10	11
2016	3	4	5	6	7	8	9	10
2017	2	3	4	5	6	7	8	9
2018	1	2	3	4	5	6	7	8
2019	0	1	2	3	4	5	6	7





# Sommer 2020



Im Sommer trainieren wir hauptsächlich auf der Rheinwiese in Schaan.







# Ferien- und Wettkampfplan 2020

Prov. 26.04.20 COVID-19 Masterplan Wettkämpfe Stadion Sommer 2020



April 2020		Mai 2020		Juni 2020		Juli 2020		August 2020		September 2020	
1.		1.		1.	Pfingstmontag		B-Meeting-Basel	1.		1.	
2.		2.	Städtlelauf Vaduz	2.		2.		2.		2.	
3.		3.		3.		3.		3.		3.	
4.	Bretschalauf Eschen	4.		4.		4.		4.		4.	
5.		5.		5.		5.		5.		5.	
6.	Letztes Training	6.		6.	Kantonale Meisterschaften		EC 10'000m London	6.		6.	
7.		7.		7.			Schüler LM Schaan	7.		7.	
8.		8.		8.				8.		8.	
9.		9.		9.				9.		9.	
10.	Karfreitag	10.		10.			U20 WM Nairobi (KEN)	10.		10.	
11.		11.	vsI. Start Kadertraining	11.				11.		11.	
12.	Ostern	12.		12.				12.		12.	
13.	Ostermontag	13.		13.				13.		13.	
14.		14.		14.				14.		14.	
15.		15.		15.				15.		15.	
16.		16.		16.				16.		16.	
17.		17.		17.				17.		17.	
18.		18.	vsI. Schulstart Präsenzunterricht	18.			U18 EM Rieti (ITA)	18.		18.	
19.		19.		19.				19.		19.	
20.		20.		20.				20.		20.	
21.		21.	Auffahrt	21.				21.		21.	
22.		22.		22.				22.		22.	
23.		23.	Mehrkampf Landquart	23.				23.		23.	
24.		24.	UBS CUP Eschen	24.				24.		24.	
25.		25.	vsI. Start Training (Rheinwiese)	25.				25.		25.	
26.		26.		26.				26.		26.	
27.	Start Training (Rheinwiese Schaan)	27.		27.				27.		27.	
28.		28.		28.				28.		28.	
29.		29.		29.				29.		29.	
30.		30.		30.				30.		30.	
		31.		31.				31.		31.	

Ferien Start und Ende  
 Kids und Nachwuchs  
 Wettkämpfe  
 Städtlelauf  
 Vereinsanlass !!  
 Wettkämpfe U16+  
 Wettkämpfe auf  
 Einladung und  
 Schweizerfinal  
 Vereinsanlass



# Vielen Dank

Gerne stehen wir für weitere Auskünfte zur Verfügung

