



Leichtathletikclub Vaduz

Gruppen

Saison 2019 - 2020



Inhaltsverzeichnis

3

Mitglieder / Meine Rechte und Pflichten

4

Gruppen- und Wettkampfbregelung des LCV

5-13

Trainingsplanung Winter und Gruppeneinteilung

14

Jahrgangstabelle / Gruppen

15

Hallenplan Winter 19/20

16

Ferien- und Wettkampfplan 19/20

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 Leichtathletik Gruppe mittrainieren
- an Wettkämpfen für den LCV starten
- an Vereinsanlässen teilnehmen

Als LCV-Mitglied **sollte** ich

- motiviert und Engagiert im Training erscheinen
- an den Vereinsanlässen tatkräftig mithelfen

Als LCV-Mitglied **muss** ich

- die Interessen des LCVs wahren
- den Jahresbeitrag bezahlen
- respektvoller und toleranter Umgang pflegen





Gruppen- und Wettkampfregelung des LCV

Leistungsgruppen

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

FUN Gruppen

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

Wettkämpfe

- Die Trainier und Trainieren deferieren die Wettkämpfe welche betreut werden und informieren frühzeitig über die Anmeldefristen
- Startberechtigt für den LCV sind alle Mitglieder die min. ein Training in der Woche regelmässig beim LCV besuchen

Lizenz

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



Trainingsplanung Winter 2019/2020

(Trainingszeiten & Gruppeneinteilungen - Grundinformationen)

- Die nachfolgenden Trainingszeiten und Gruppeneinteilungen sind gültig **ab dem 21. Oktober 2019**
- Abmeldungen vom Training erfolgen **direkt** beim Trainer bzw. bei der Trainerin.





Wintertraining 2019/2020 (Oktober bis April)

	Montag	Donnerstag	Freitag	Samstag
Kinderleichtathletik FUN Gruppe			Kindertraining 7 bis 11 Jahre <i>(17.30 Uhr bis 19.00 Uhr)</i> Trainerinnen: Anna Lena Risch Livia Haldner	
Kinderleichtathletik Leistungsgruppe	Kinderfördertraining 9 bis 11 Jahre <i>(17.30 Uhr bis 19.00 Uhr)</i> Trainerin: Livia Haldner		Kinderfördertraining 9 bis 11 Jahre <i>(17.30 Uhr bis 19.00 Uhr)</i> Trainerin: Livia Haldner	

Wintertraining 2019/2020 (Oktober bis April)



	Montag	Donnerstag	Freitag	Samstag
Jugendleichtathletik FUN Gruppe		Jugendtraining 12 bis 14 Jahre <i>(18.00 Uhr bis 19.00 Uhr)</i> Trainerin: Jana Gabathuler		
Jugendleichtathletik Leistungsgruppe	Nachwuchsfördergruppe Jugend (Lauf/Sprint) 12 bis 14 Jahre <i>(17.30 Uhr bis 19.00 Uhr)</i> Trainerinnen: Selina Schädler Katja Rosenplänter	Nachwuchsfördergruppe Jugend (Technik) 12 bis 14 Jahre <i>(17.30 Uhr bis 19.00 Uhr)</i> Trainer: Fabian Haldner		



Wintertraining 2019/2020 (Oktober bis April)

	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
U16 & Aktive bis 17 Jahre	Leistungstraining Ab 15 Jahren <i>(18.30 Uhr bis 20.00 Uhr)</i> Trainer: Gregor Kocherhans	Krafttraining Ab 15 Jahren <i>(nur nach Absprache)</i> Trainer: Gregor Kocherhans	Leistungstraining Ab 15 Jahren <i>(18.30 Uhr bis 20.00 Uhr)</i> Trainer: Gregor Kocherhans		Leistungstraining Ab 15 Jahren nach Bedarf und Interesse Trainer: TBD
U16 & Aktive ab 17 Jahren	Individuelle Trainingsplanung und Wettkampfplanung (nach Leistungsvermögen angepasst an Studium & Ausbildung) 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)***



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



Hallenplan Winter 19/20



2019/2020 Belegungsplan Turnhalle Mühleholz 1													
	Montag			Dienstag	Mittwoch	Donnerstag			Freitag			Samstag	Sonntag
	Halle 1	Halle 2	Halle 3			Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 1	Halle 2	Halle 3		
17:30	Leistungsgruppe	Leistungsgruppe				Fun Jugend	Leistungsgruppe		Leistungsgruppe	Fun Kinder			
18:00	Kinderleichtathletik	Jugend				Leichtathletik	Jugend		Kinderleichtathletik	Kinderleichtthltik			
18:30	17:30 - 19:00	17:30 - 19:00				17:30 - 19:00	17:30 - 19:00		17:30 - 19:00	17:30 - 19:00			
19:00	Leistungsgruppe	besetzt	besetzt			besetzt	Leistungsgruppe		besetzt	besetzt	besetzt		
19:30	Aktive						Aktive						
20:00	19:00 - 20:30						19:00 - 20:30						
20:30													



Ferien- und Wettkampfplan 19/20

Masterplan Wettkämpfe Stadion/Halle Winter 2019-2020

Stand: 17.10.18



Oktober 2019		November 2019		Dezember 2019		Januar 2020		Februar 2020		März 2020	
1.	WM Doha (QAT)					1. Neujahr					
2.						2.					
3.						3.					
4.						4.					
5.						5.					
6.		1.			6.			1. Hallenmeeting Magglingen LA Bern			
7.		2.			7.			2.		1. Start Training	
8.		3.			8.			3.		2.	
9.		4.			9.			4.		3.	
10.		5.			10.			5.		4.	
11.		6.			11.			6.		5.	
12.		7.			12.			7.		6.	
13.		8.			13.			8.		7.	
14.		9.			14.			9.		8.	
15.		10.			15.			10.		9.	
16.		11.			16.			11.		10.	
17.		12.			17.			12.		11.	
18.		13.			18.			13.		12.	
19.		14.			19.			14.		13.	
20.		15.			20.			15.		14.	
21.	Start Training	16.			21.			16.		15.	
22.		17.			22.			17.		16.	
23.		18.			23.			18.		17.	
24.		19.			24.			19.		18.	
25.		20.			25.			20.		19.	
26.		21.			26.			21.		20.	
27.		22.			27.			22.		21.	
28.		23.			28.			23.		22.	
29.		24.			29.			24.		23.	
30.		25.			30.			25.		24.	
31.		26.			31.			26.		25.	
		27.						27.		26.	
		28.						28.		27.	
		29.						29.		28.	
		30.						30.		29.	
		31.						31.		30.	
										31.	

Ferien

voraussichtliche Wettkämpfe

- 21.10.2019 Start nach Herbstferien
- 7.12.2019 UBS Team Oberriet
- 13.12.2019 Letztes Training vor den Weihnachtsferien
- 13.01.2020 Start nach Weihnachtsferien
- 9.02.2020 UBS Team Gossau
- 21.02.2020 Letztes Training vor den Sportferien
- 13.01.2020 Start nach Sportferien
- 14.03.2020 Nachwuchs Hallenmeeting St.Gallen
- 15.03.20 UBS Team Kreuzlingen Kant. Final
- 21.03.20 UBS Team Martigny Schweizer Final
- 29.03.2020 Ruggeller Geländelauf



Vielen Dank

Gerne stehen wir für weitere Auskünfte zur Verfügung

