



Programm LA-Jugi Winter 2023/24

Liebe Leichtathletinnen und Leichtathleten, liebe Eltern

Ziele / Grundsätze:

- Uns ist die Vielseitigkeit wichtig (Mehrkampf) und alle bestreiten Wettkämpfe.
- Die Trainings werden von J+S-Leitenden geleitet.
- Regelmässiger Trainingsbesuch wird erwartet (ab U14 mind. 2x pro Woche).
- Bei Verhinderung beim Leiter abmelden.
- Nagelschuhe sind bei jedem Training (Sommerhalbjahr) und Wettkampf mit dabei (Nagelschuhe können bei Ingold-Sport auch gemietet werden).

Die Freiluft-Saison 2023 ist vorbei. Mit unterschiedlichem Trainingseinsatz und zahlreich bestrittenen Wettkämpfen konnten die meisten Schüler*innen und Jugendlichen beachtliche Fortschritte erzielen. (Resultate und Berichte siehe unter www.tvh.ch). An dieser Stelle danken wir allen Eltern, die sich als Begleitung, Helfer*in, Fahrer*in oder Kampfrichter*in zur Verfügung gestellt haben.

Infos zu den Wettkämpfen werden jeweils per E-Mail + WhatsApp zugestellt.

Tätigkeitsprogramm, Trainingszeiten und weitere Infos findet ihr unter www.tvh.ch / Sport / Jugi-Leichtathletik

Trainingszeiten Winterhalbjahr

Donnerstag:	18.00 – 19.45 Uhr	Sporthalle Mittelholz	alle ab 3. Klasse
Samstag:	09.30 – 11.30 Uhr	Turnhallen Oberstufe	alle ab U14*
Montag:	19.00 – 20.30 Uhr	Wurf mit Daniela ab 30.10.2023, Aussenanlagen Oberstufe, Krafraum + Gang (je nach Wetter)	ab 2. Jahr U16
Dienstag:	18.00 – 19.30 Uhr	Krafraum/Aussenanlagen Oberstufe	alle ab U14*

Das Training am Dienstag findet aktuell in 2 Gruppen statt, ein Teil im Krafraum Oberstufe und ein Teil draussen. Für das **Dienstagtraining** müssen zwingend **Leuchtwesten** mitgebracht werden.

* Jg. 2012 + älter, Jüngere nach Absprache möglich

Ab U14 trainieren wir mindestens 2x pro Woche

Für U16/U18 Athleten besteht die Möglichkeit zu weiteren Trainings. Diese erfolgen in Absprache mit den Leitenden.

Ferien

Herbstferien: 23. September 2023 – 15. Oktober 2023
Trainingsstart nach den Ferien: Dienstag 17. bzw. **Donnerstag 19. Oktober 2023**

Weihnachtsferien: 24. Dezember 2023 – 2. Januar 2024
Trainingstart im neuen Jahr: **Donnerstag 4. Januar 2024**

Wettkämpfe und weitere Anlässe

18.11.23	UBS Kids Cup Team Lokalauscheidung in Herzogenbuchsee	Jahrgang 2009 + jünger startberechtigt 2008 + älter als Helfer*innen im Einsatz
09.12.23	TVH Super 10-Kampf	Ab Jg. 2013 und älter (Anmeldung ist bereits erfolgt)
27./28.01.24	Hallenmeeting Magglingen (Biel/Bienne Athletics)	U14 + älter
03./04.02.24	Hallenmeeting Magglingen, (LA Bern)	U16 + älter
10.02.24	Hallenmeeting Magglingen Q-Meeting	U16 + älter (letzte Möglichkeit Hallen-SM-Limite zu erfüllen)
24./25.02.24	Hallen-SM Nachwuchs in Magglingen	U16 + älter
10.03.24	UBS Kids Cup Team Regionalfinal in Burgdorf	Quali: Rang 1 – 3 an Lokalauscheidung
23.03.24	UBS Kids Cup Team CH-Final in Zürich	Quali: Rang 1 + 2 an Regionalfinal
06.04. – 10.04.24	TVH-Trainingslager in Baden (AG)	Teilnehmer: ab U12 (Jg. 2014 + älter)
29.07. – 02.08.24	33. Ferienkurs Leichtathletik in Herzogenbuchsee	zweitletzte Schulferienwoche

Kontaktadressen Hauptleiter:

Adrian Pulfer, Birkenweg 4, 3367 Thörigen - 062 961 69 55 - 079 677 42 76 - adrian.pulfer@besonet.ch

Daniela Steffen, Weingartenstrasse 1, 3367 Thörigen - 079 625 91 76 - steffendane@gmail.com

Karin Pulfer, Birkenweg 4, 3367 Thörigen - 062 961 69 55 - 077 422 90 79 - karin.pulfer@besonet.ch

Manuel Liechti, Oberfeldstr. 1, 3362 Niederönz - 079 792 96 68 - mehrkaempfer@gmx.net

Thomas Friedli, Länggasse 5b, 3360 Herzogenbuchsee - 062 961 01 28 - 079 935 15 26 - thoemu.friedli@gmail.com