32. Ferienkurs Leichtathletik

vom 31. Juli - 4. August 2023

Ort: Sportanlagen der Oberstufe Herzogenbuchsee

Gruppeneinteilung erfolgt nach Trainingsalter (1=die Ältesten /4=die Jüngsten)

	Montag, 31.07.23		Dienstag, 01.08.23		Mittwoch, 02.08.23		Donnerstag, 03.08.23		Freitag, 04.08.23	
	09.45 - 11.45	16.00 - 18.00	09.45 - 11.45	Nachmittag frei	09.45 - 11.45	16.00 - 18.00	09.45 - 11.45	Nachmittag frei	09.45 - 11.45	16.00 - 18.00
Staffel			4 3		1		2		4 3	
Starts, Sprint	2	4					1 3			
Hürden			1 2		3 4					
Hoch									1 2	3 4
Stab	1 1	3			2 2		4			
Stabweit		3					4			
Weit	3 4	1 2								2 1
Ball		4					3 1		2	
Drehwurf	4 3									
Diskus		2 1			4 3					4 3
Kugel			2 1						3 4	1 2
Speer	2		3 4		1		2		1	
Team-Wettkampf						**alle**				

Weitere Infos Wir trainieren grundsätzlich draussen. Dem Wetter entsprechende Kleidung mitnehmen.

Am Mittwochnachmittag findet ein Teamwettkampf statt. Eltern, die uns unterstützen können, bitte mitteilen.

Während dem Ferienkurs Leichtathletik werden Fotos gemacht, die für die Berichterstattung in verschiedenen Medien verwendet werden. Eltern, die damit nicht einverstanden sind, teilen dies dem Kursleiter bitte mit.

Leitende: Silvan Steffen, Elina Elsässer, Tamara Steffen, Michael Pulfer, Rahel Bösiger, Daniela Steffen, Thomas Friedli, Michelle Hofer, Karin Pulfer, Adrian Pulfer

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

Einlaufen	09:45	16:00
1. Lektion	10:05	16:20
Wechsel	10:50	17:05
2. Lektion	10:55	17:10
Auslaufen	11:40	17:55