



## Stützpunkttraining U12/U14/U16 Region Toggenburg Sommersaison 2024 – Training am Dienstag-Abend

---

- Wann:** Dienstags, 18:30 – 20:30 Uhr  
Dauer: 16.04.2024 – 02.07.2024; es finden 15 Trainingseinheiten statt.
- Wo:** Sportanlage, Necker
- Wer nimmt teil:** Motivierte Nachwuchs-Athletinnen und -Athleten (U12/U14/U16) aus dem Verbandsgebiet von Ostschweiz Athletics, die regelmässig an den Stützpunkttrainings teilnehmen wollen. Offen für lizenzierte und nicht lizenzierte Athletinnen und Athleten von OA- sowie ATV-/SGTV-Mitglieder-Vereinen zu gleichen Konditionen.
- Wer leitet es:** Gabriel Nzinga (J+S-Leiter)
- Trainingsangebot:** Es wird ein vielseitiges, alters- und stufengerechtes, (Mehrkampf-)Training angeboten. Unter der Leitung spezifisch ausgebildeter Trainerinnen und Trainern profitierst du von optimalen Bedingungen. Das Training ist als Ergänzung zum Vereinstraining gedacht.

**Kosten für Teilnehmende, welche Mitglied in einem Verein sind, welcher einem der folgenden Verbände angeschlossen ist: Ostschweiz Athletics, ATV, SGTV:**

- CHF 300.- pro Athletin/Athlet (16.04.2024 – 02.07.2024)
  - Anteil Athletin/Athlet bzw. Eltern/Erziehungsberechtigte: CHF 200.-
  - Anteil Verein pro Athletin/Athlet: CHF 50.-  
(wird für Teilnehmende aus den Kantonen AI, AR, SG und FL von Ostschweiz Athletics übernommen)
  - Anteil Verband pro Athletin/Athlet:
    - AI, AR, SG: CHF 50.- (Kostenübernahme durch Ostschweiz Athletics)
    - FL: CHF 50.- (Kostenübernahme durch den LLV)

**Kosten für Teilnehmende ohne Verein bzw. für Mitglieder eines Vereins, der keinem der oben gelisteten Verbände angeschlossen ist:**

- CHF 350.- pro Athletin/Athlet (16.04.2024 – 02.07.2024)
  - Anteil Athletin/Athlet bzw. Eltern/Erziehungsberechtigte: CHF 350.-

**Wie bewerbe ich mich?**

Über folgenden Link bis spätestens am 1. März 2024:

<https://forms.gle/fEcYockLRSuasHPGg>

**Eine Rückmeldung, ob du aufgenommen wirst, bekommst du bzw. dein Heim-Trainer/deine Heim-Trainerin bis spätestens Ende März 2024.**

**Kontakt:** Philipp Engeler, [leichtathletik-toggenburg@gmx.ch](mailto:leichtathletik-toggenburg@gmx.ch)

**Trainingsplan Necker (Dienstag)**

07. - 13.04.2024: Trainingslager in Tenero (bereits ausgebucht)		
Di	16.04.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Di	23.04.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	26.04.2024	Training (U12 + U14 + U16) in Herisau AR (ab 16:30 Uhr)
Di	30.04.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Di	07.05.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Di	14.05.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Di	21.05.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Di	28.05.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Di	04.06.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Di	11.06.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Di	18.06.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Sa	22.06.2024	Vormittag: Stützpunkttrainingstag (U12 + U14 + U16) in Filzbach GL
Sa		Nachmittag: Stützpunkttrainingstag (U12 + U14 + U16) in Filzbach GL
Di	25.06.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Di	02.07.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Di	30.07.2024	Sommerferien-Training (U12 + U14 + U16) <sup>1)</sup>
Di	06.08.2024	Sommerferien-Training (U12 + U14 + U16) <sup>1)</sup>
Fr	16.08.2024	Abend: Nachwuchsweekend (U12 + U14 + U16) in Rapperswil-Jona SG <sup>1)</sup>
Sa	17.08.2024	Vormittag: Nachwuchsweekend (U12 + U14 + U16) in Rapperswil-Jona SG <sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> separate Anmeldung ab 1. Juni 2024 erforderlich