

Binningen, im Oktober 2020

Trainingsbetrieb im Winter 20/21: Beginn am 12. Oktober 2020

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Eltern und liebe Mitglieder

Bald verabschieden wir uns von der Freiluftsaison 2020 und stellen uns auf die kommende Hallensaison ein. Viele unserer Athletinnen und Athleten können stolz sein auf die erreichten guten Resultate und Bestleistungen. Die Wintertrainings sind dazu da, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit zu erlangen, um dann im Frühjahr erneut an diese guten Leistungen anknüpfen zu können. Sie beinhalten wie immer Kondition, Koordination, Technik aber auch Spiele.

Einige von euch Aktiven wechseln altersgemäss die Kategorie – und damit allenfalls die Person, die das Training leitet, sowie den Trainingsort. Nach den Herbstferien gilt neu für die nächste Saison 2020/2021:

Schülerinnen und Schüler mit Jahrgang 2014 und jünger	= U 8 W/M
Schülerinnen und Schüler mit Jahrgang 2012/2013	= U10 W/M
Schülerinnen und Schüler mit Jahrgang 2010/2011	= U12 W/M
Schülerinnen und Schüler mit Jahrgang 2008/2009	= U14 W/M
Weibliche und männliche Jugend mit Jahrgang 2006/2007	= U16 W/M
Weibliche und männliche Jugend mit Jahrgang 2004/2005	= U18 W/M
Weibliche und männliche Jugend mit Jahrgang 2002/2003	= U20 W/M
Weibliche und männliche Jugend mit Jahrgang 1999/2000/2001	= U23 W/M
Ab Jahrgang 1998	= Aktive

Gilt nur für die ab Kat. U14

Den Trainingsplan erhalten die betreffenden Athletinnen und Athleten per E-Mail. Das Training für die Kategorien U18++ findet am Freitag immer draussen auf dem Sportplatz oder in der Nord-Süd Halle statt. Treffpunkt ist jedoch die Turnhalle Spiegelfeld Nord/Süd (Garderoben vorhanden). Bitte immer der Witterung angepasste Sportkleidung mitbringen (Sportpullover, Hosen, Outdoorschuhe, Mütze/Stirnband, Handschuhe, Trainingsanzug, Regenjacke und Hose). Duschen ist nicht möglich.

Folgende Personen übernehmen die **Hauptverantwortung für die Trainings**:

Charlotte Marti	U 8 W/M	Dienstag	16.45 - 17.45 Uhr, Mühlematt obere Turnhalle
Christine Fabbri	U10 W/M	Mittwoch	16.30 - 18.00 Uhr, Mühlematt untere Turnhalle
Natascha Stoffel	U12 W/M	Mittwoch	16.30 - 18.30 Uhr, Mühlematt obere Turnhalle
Beat Blindenbacher Michael Osthoff	U14 W/M	Montag	18:00 – 20.00 Uhr, Spiegelfeld Turnhalle Nord/Süd
Sina Keller	U14 W/M	Freitag	18.15 – 20.00 Uhr, Spiegelfeld Turnhalle Nord/Süd
Markus Kehl Basil Bösch	U16 W/M ++	Montag Freitag	18.00 - 20.00 Uhr, Sporthalle Spiegelfeld 18.15 - 20.00 Uhr, Spiegelfeld Turnhalle Nord/Süd

Bei Verhinderung bitte **in jedem Fall** schriftlich per E-Mail oder per SMS beim jeweiligen verantwortlichen Trainer/in abmelden!

Zurück zu den jährlich wiederkehrenden Infos für die AthletInnen:

Alle Kinder und Jugendlichen erscheinen bitte pünktlich zum Training. Aber nicht so frühzeitig, dass sie allenfalls draussen vor verschlossener Türe warten müssen.

Vor Beginn des Trainings müssen sich alle die Hände waschen. Die Eltern, welche ihre Kinder abholen, müssen draussen warten. Vielen Dank für das Verständnis.

Immer mit **Jacke** kommen, um nicht im verschwitzten Trainingsanzug nach Hause gehen/fahren zu müssen. Neben den Hallenschuhen bitte auch **Outdoor-Schuhe** und **Ersatz-T-Shirt** sowie **Mütze/Stirnband** und **Handschuhe** mitbringen für Läufe draussen.

Wichtige persönliche Informationen (Allergien etc.) bitte jeweils direkt der Trainingsleiterin bzw. dem Trainingsleiter mitteilen. Eine Unfallversicherung ist privat abzuschliessen.

Voranzeige zur Information:

Basler Stadtlauf findet nicht statt.

Allschwiler Klausenlauf:

<https://www.allschwiler-klausenlauf.ch/anmeldung/klausenlauf/>

Es findet **kein Kinderrennen** statt. Anmeldeschluss für die älteren Kategorien ist der 26. November.

Keine Nachmeldungen möglich

UBS Kids Cup Team:

15.Nov. Riehen, 13.Dez. Oberdorf, 17.Jan. Nussbaumen

Nun möchte ich Euch noch auf unsere Homepage www.lar-binningen.ch hinweisen. Alle Informationen zu den bevorstehenden Meetings, Veranstaltungen, Trainingszeiten und Orte, Adressen und Telefonnummern von Euren Trainer/in etc. können via Homepage eingeholt werden. Die Anmeldungen sind via Homepage zu tätigen. Fotos sind auf der Homepage publiziert und können heruntergeladen werden. Eure erzielten Resultate fliessen jährlich in unsere Bestenliste ein.

Ausserdem sind wir auch auf Facebook unter LAR Binningen official zu finden



Für weitere Auskünfte stehen wir Euch gerne zur Verfügung und wünschen Euch eine erfolgreiche Wintersaison mit viel Spass an der Bewegung.

Herzliche Grüße
Alex Blindenbacher

Im Kirschgarten 43, 4102 Binningen, T 076 415 82 03 alex.blindenbacher@gmx.ch

*Alex Blindenbacher
Technische Leitung
4102 Binningen*