

Binningen, Ende September 2019

## Trainingsbetrieb im Winter 19/20: Beginn am 14. Oktober 2019

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Eltern und liebe Mitglieder

Bald verabschieden wir uns von der Freiluftsaison 2019 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 2019/2020:

Schülerinnen und Schüler mit Jahrgang <b>2013</b> und jünger	= <b>U 8 W/M</b>
Schülerinnen und Schüler mit Jahrgang <b>2011/2012</b>	= <b>U10 W/M</b>
Schülerinnen und Schüler mit Jahrgang <b>2009/2010</b>	= <b>U12 W/M</b>
Schülerinnen und Schüler mit Jahrgang <b>2007/2008</b>	= <b>U14 W/M</b>
Weibliche und männliche Jugend mit Jahrgang <b>2005/2006</b>	= <b>U16 W/M</b>
Weibliche und männliche Jugend mit Jahrgang <b>2003/2004</b>	= <b>U18 W/M</b>
Weibliche und männliche Jugend mit Jahrgang <b>2001/2002</b>	= <b>U20 W/M</b>
Weibliche und männliche Jugend mit Jahrgang <b>1998/1999/2000</b>	= <b>U23 W/M</b>
Ab Jahrgang <b>1997</b>	= <b>Aktive</b>

### 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, Duschsachen).

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

<b>Charlotte Marti</b>	<b>U 8 W/M</b>	Dienstag	16.45 - 17.45 Uhr, Mühlematt obere Turnhalle
<b>Christine Fabbri</b>	<b>U10 W/M</b>	Mittwoch	16.30 - 18.00 Uhr, Mühlematt untere Turnhalle
<b>Charlotte Marti</b>	<b>U12 W/M</b>	Mittwoch	16.30 - 18.30 Uhr, Mühlematt obere Turnhalle
<b>Beat Blindenbacher</b> <b>Michael Osthoff</b>	<b>U14 W/M</b>	Montag	18:00 – 20.00 Uhr, Spiegelfeld Turnhalle Nord/Süd
<b>Sina Keller</b>	<b>U14 W/M</b>	Freitag	18.15 – 20.00 Uhr, Spiegelfeld Turnhalle Nord/Süd
<b>Markus Kehl</b> <b>Basil Bösch</b>	<b>U18 W/M ++</b>	Montag Freitag	18.00 - 20.00 Uhr, Sporthalle Spiegelfeld 18.15 - 19.45 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.

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:

**Am Samstag, 30. November 2019**, findet der weihnachtlich untermalte **Basler Stadtlauf** statt. Wer teilnehmen will, meldet sich selber an unter [www.baslerstadtlauf.ch](http://www.baslerstadtlauf.ch) oder an allen Standorten der Basler Kantonalbank oder in der BaZ am Aeschenplatz in Basel.

Die TrainerInnen der Kategorien U8 bis U12 betreuen ihre AthletInnen am **Klausenlauf vom 8. Dezember 2019 in Allschwil**. <https://www.allschwiler-klausenlauf.ch/anmeldung/klausenlauf/>

Nun möchte ich Euch noch auf unsere Homepage [www.lar-binningen.ch](http://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  **Gefällt dir** .

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](mailto:alex.blindenbacher@gmx.ch)

*Alex Blindenbacher  
Technische Leitung*

*4102 Binningen*

auto  
**MARGARETHEN**

