



Trainingsprogramm Sommer 2025

U14 – Jahrgänge 2012/2013

Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	Dienstag & Freitag 17:45-19:30 Uhr, BZI Rundbahn, Interlaken
<i>Trainingsleiter</i>	Lara Wüthrich, Angela Rügsegger, Marc Hausheer
<i>Ausrüstung</i>	Die Trainings finden immer im Freien statt. Ausrüstung: kurze Hose, T-Shirt, Nagelschuhe, Turnschuhe, Regenausrüstung, Sonnenschutz nicht vergessen
<i>Lizenzen</i>	Für alle Kinder wird eine Lizenz gelöst. Die Lizenzen brauchen wir, damit wir an all den genannten Wettkämpfen teilnehmen können.
<i>Getränke</i>	Während dem Training ist nur Wasser und Tee zugelassen (keine Süssgetränke).
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten! In den Frühlings- und Sommerferien findet das Training statt.
<i>Abmelden</i>	Regelmässige Trainingsbesuche erachten wir als selbstverständlich. Falls euer Kind trotzdem verhindert sein sollte, bitte per SMS/Whats App (nicht Mail) abmelden (inkl. Grund).

Datum	Warm Up	Hauptteil	Abschluss
Di. 08.04.	Einlaufen	Start+Sprint / Ball	Spiel
Fr. 11.04.	Einlaufen	Hürden / Hoch	Läufe
Di. 15.04.	Einlaufen	Weit / Speer	Koordination
Fr. 18.04.	<i>Karfreitag (kein Training)</i>		
Di. 22.04.	Einlaufen	Start+Sprint / Kugel	Spiel
Fr. 25.04.	Trainingsweekend		BZI
Sa. 26.04.			
Di. 29.04.	Einlaufen	Hürden / Hoch	Läufe
Fr. 02.05.	Einlaufen	Start+Sprint / Ball	Dehnen
Sa. 03.05.	Schnällscht Bödeler		BZI
Di. 06.05.	Einlaufen	Hürden / Hoch	Spiel
Fr. 09.05.	Einlaufen	Start+Sprint / Kugel	Läufe
Di. 13.05.	Einlaufen	Weit / Speer	Koordination
Fr. 16.05.	Einlaufen	Hürden / Hoch	Spiel
Di. 20.05.	Einlaufen	Staffel / Speer	Staffel
Fr. 23.05.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Dehnen
So. 25.05.	Kantonale Nachwuchs Meisterschaften		Thun
Di. 27.05.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Läufe
Do. 29.05.	<i>Auffahrtsmeeting</i>		Sarnen
Fr. 30.05.	<i>Auffahrtsbrücke (kein Training)</i>		
Di. 03.06.	Einlaufen	Spezialtraining	Spiel
Fr. 06.06.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Koordination

Sa. 07.06.	Schnällscht Oberländer		BZI
So. 08.06.	UBS Kids Cup Vorrunde		BZI
Di. 10.06.	Einlaufen	Stab / Diskus	Spiel
Fr. 13.06.	Einlaufen	Weit / Kugel	Sprung
Di. 17.06.	Minigolf (Jahresmeisterschaft)		Bödelibad
Fr. 20.06.	Einlaufen	Start+Sprint / Hoch	Spiel
Fr. 24.06.	Einlaufen	Staffel / Speer	Staffel
Fr. 27.06.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Dehnen
So. 29.06.	SVM		Bern
Di. 01.07.	Einlaufen	Stab / Diskus	Läufe
Fr. 04.07.	Einlaufen	Wunschkdisziplinen	Spiel
Sommerferien Training Di + Fr mit U16 (Infos folgen)			
Di. 12.08.	Einlaufen	Weit / Kugel	Läufe
Fr. 15.08.	Einlaufen	Start+Sprint / Speer	Spiel
Di. 19.08.	Einlaufen	Staffel / Hoch	Staffel
Fr. 22.08.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Dehnen
So. 24.08.	Grosses Meeting für die Kleinen		Bern
Di. 26.08.	Einlaufen	Stab / Disus	Spiel
Fr. 29.08.	Einlaufen	Weit / Kugel	Läufe
Di. 02.09.	Einlaufen	Hürden / Hoch	Koordination
Fr. 05.09.	Jungfrau-Minirun		Höhenmatte
Di. 09.09.	Einlaufen	LA-Wettkampf (Jahresmeisterschaft)	Lauf
Fr. 12.09.	Abschlussspielabend mit Grillieren (Infos folgen)		BZI
Di. 16.09.	Einlaufen	Wunschtraining	Spiel
Mi. 17.09.	Schlussveranstaltung		Aula Unterseen
Fr. 20.09.	Individuelles zuschauen am LMM Final (kein Training)		BZI
Herbstferien 4 Wochen Trainingspause			
Di. 21.10.	Erstes Training in der Halle		Unterseen Steindler

Weitere Wettkämpfe (mit Qualifikation):

- Sa. 16.08. Kantonalfinal UBS Kids Cup, Thun
- So. 17.08. Kantonalfinal Visana Sprint, Biel
- So. 23.08. Kantonalfinal Mille Gruyère, Gümligen

TVU-Jahresmeisterschaft 2023/2024

Hindernislauf	10. Januar
Winterolympiade	11. Februar
Ski- und Snowboardrennen	29. März
Kondi-Test	01. April
Minigolf	Sommer
LA-Mehrkampf	Sommer
Mitmachquote	ganzes Jahr
Wettkampf-Mitmachquote	ganzes Jahr
Wertung	100, 90, 85, 80 (...)