

## Gruppenverantwortlich

Rolf Häberli, Aegertenstrasse 2, 3800 Matten  
+41 79 575 11 11, [rolf.haeberli@gmail.com](mailto:rolf.haeberli@gmail.com)



Julian Zaugg, Elias Donzé, Lukas Sieber und Patrick Chaubert

# Trainingsprogramm Sommer 2026 U18 - Athletics – Jahrgänge 2010 und älter

**Trainingszeit/-ort** BZI Interlaken: Dienstag und Freitag 19:15-21:15 Uhr

zusätzliche Trainings: Mo: Hürden/Sprint Schöbi / Mi: Sprint U18, Lars

**Trainingsleiter** Di: Rolf Häberli, Fr: Julian Zaugg, Lukas Sieber, Elias Donzé, Patrick Chaubert

**Wettkämpfe** Unser Saisonziel ist das Turnfest in Kerzers sowie der LMM. Dazu sind viele individuelle Wettkämpfe möglich.

**Abmeldung** Persönlich, **bis am Mittag** per Nachricht an den jeweiligen Leiter melden.

Datum	Leiter	Start	Hauptteil	Schluss
Di. 07.04.	Häbi		Stafetten, Sprint	Spiel
Fr. 10.04.	Luki		Weit	2x3x150m, 50m TP, 3'SP
Di. 14.04.	Häbi		Weit, Kugel	60 3'P, 80 4'P, 100 5'P, 80
Fr. 17.04.	Luki/ Schöbi		Sprint / Hürden	2x3x150m, 50m TP, 3'SP
Di. 21.04.	Häbi		Sprint / Start, Hoch	80 4'P, 100 5'P, 120 6'P 100
<b>Fr/Sa 24./25.4</b>			<b>Trainingsweekend, spezielles Programm (anmelden!)</b>	
Di. 28.04.	Häbi		Sprint, Weit	100 6'P, 120 7'P 100
Fr. 01.05.	Elias		Hoch, Kugel	2x4x150m, 50m TP, 3'SP
<b>So 03.05.</b>			<b>Schnällscht Bödeler</b>	
Di. 05.05.	Luki		Hürden, Speer	100 6'P, 120 7'P 120 7'P 100
Fr. 08.05.	Schöbi		Hoch	2x3x 200m 1'P, 4'SP
Di. 12.05.	Häbi		Hoch, Pendelstafette, Fachttest Wer am Do Wettkampf hat → 3x50m statt Läufe	100 7'P, 120 8'P, 120 8'P, 100
<b>Do 14.05</b>			<b>Auffahrtsmeeting</b>	<b>Sarnen / Langenthal</b>
Fr. 15.05.	<b>Kein Training</b>		Brücke Auffahrt	
<b>So 17.05</b>			<b>SVM U18</b>	<b>Bern Wankdorf</b>
Di. 19.05.	Häbi		Pendelstafette, Fachttest	120, 120, 100 8'P
Fr. 22.05.	Schöbi		Weit, Kugel / individuell Wettkampfvorbereitung	
<b>Sa. 23.05.</b>			<b>Oberländer Trainingstag</b>	<b>Brienz</b>
Di. 26.05.	Lars		Hoch, Speer	120, 100, 100 9'P
Fr. 29.05.	Luki		Sprint Starts, Kugel / individuell Wettkampfvorbereitung	2x (400, 200) 1'P/ 4'SP
<b>Sa 30.05.</b>			<b>SVM Aktive mit LG Thun</b>	
Di. 02.06.	Häbi		Weit	120, 100, 80 9'P
Fr. 05.06.	Schöbi		Hürden, Diskus	2x (400, 200, 100) 30" P/ 4'SP
<b>Sa/So 6./7.6.</b>			<b>Kantonale Einzelmeisterschaften (U20 u jün- ger)</b>	<b>Thun</b>
Di. 09.06.	Häbi		Individuelles Training, Wettkampfvorbereitung	100, 80, 60 8'P
<b>Mi 10.06.</b>			<b>Athletics Night</b>	<b>Thun</b>
Fr. 12.06.	Julian		Hoch	400, 200, 100 1'P
<b>Sa/So 13./14.6</b>			<b>Oberländer und UBS Kids Cup → Helfereinsatz!</b>	BZI

Datum	Leiter	Start	Hauptteil	Schluss
<b>So 14.06</b>			<b>Nationales Nachwuchsmeeting</b>	<b>Bern, Wankdorf</b>
Di. 16.06.	Häbi		Sprint (inkl Pendelstaffette), Individ. Wetk. vorb.	2x200m 4'P 1000m Tempo
<b>Fr. 19.06.</b>			<b>LMM Vorrunde Start ca 18.00 Uhr</b>	<b>BZI</b>
Di. 23.06.	Häbi		Pendelstaffete, Weit	
<b>Fr 26.06.</b>			<b>Turnfest Einzel</b>	<b>Kerzers</b>
<b>Sa 27.06.</b>			<b>Turnfest Sektion</b>	<b>Kerzers</b>
Di. 30.06.	Lars		Jahresmeisterschaft Minigolf Treffpunkt Bödelibad	
Fr. 03.07.	Schöbi		Hoch	3x150m, 50m TP
Di. 07.07.	Till		Sprint, Speer	150, 120, 100 8'P oder 3x120m
Fr. 10.07.	Julian		Weit, Kugel	4x150m, 50m TP
Di. 14.07.	Till		Stab	150, 120, 100 8'P oder 3x120m
Fr. 17.07.	Julian		Hoch, Diskus	2x3x150m, 50m TP, 4'SP
Di. 21.07.	Till		Hürden	150, 120, 100 8'P oder 3x120m
Fr. 24.07.	Elias		Starts / Sprint, Weit	2x3x150m, 50m TP, 4'SP
<b>Sa/So 25/26.7</b>			<b>SM Aktive</b>	<b>Zürich</b>
Di. 28.07.	Häbi		Hoch, Kugel	
Fr. 31.07			Wakesurfen Brienzensee infos folgen	
<b>Sa. 01.08.</b>			<b>Bundesfeier Stadthausplatz</b>	
Di. 04.08.	Häbi		Weit, Kugel	100, 120, 100 8'P
Fr. 07.08.	Julian		Hoch, Diskus (Ersatzdatum Wakesurfen)	3x200m 1'P
Di. 11.08.	Häbi		Jahresmeisterschaft LA Wettkampf	100, 120, 120, 100 8'P
Fr. 14.08.	?		Hürden, Speer	200, 400, 200 1'P
<b>15./16.8.</b>			<b>Biketour</b>	<b>Einsiedeln</b>
Di. 18.08.	Häbi		Weit, Kugel	120, 120, 100 9'P
Fr. 21.08.	?		Hoch, Speer	2x (400, 200) 30", 4'SP
Di. 25.08.	Häbi		Starts, Weit	120, 100, 100 9'P
Fr. 28.08.	?		Hürden	2x (400, 200, 100) 30", 4'SP
Di. 01.09.	Häbi		Hoch, Kugel	120, 100, 80 9'P
Fr. 04.09.	?		Starts, Weit	400, 300, 200, 100 30"
Fr/Sa 04./05.09.			Junfrau Minirun und Marathon Helfereinsatz	
<b>Sa/So 5./6.9</b>			<b>SM Nachwuchs Einzel</b>	<b>U16/U18: Thun U20/U23: Basel</b>
Di. 08.09.	Häbi		Hoch, Kugel	100, 80, 60 8'P
Fr. 11.09.			Individuelle Wettkampfvorbereitung	3x200m 1'P
Di. 15.09.	Häbi		LMM Vorbereitung	2x200m 4'P 1000m Tempo
<b>Fr. 18.09.</b>			<b>Fussballmatch TVU - TV Matten</b>	<b>BZI</b>
<b>Sa. 19.09.</b>			<b>LMM Final</b>	<b>Riehen</b>
Di 22.09.			Ferien... → Wintertrainingsbeginn am 20.10.26	Steindler West
Di. 13.10			Jahresmeisterschaft Jassen	Beausite