



# Trainingsprogramm Sommer 2026

## U14 – Jahrgänge 2013/2014

### 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 Rüegegger, Jan Baumann, Jan 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. 07.04.	Einlaufen	Start+Sprint / Ball	Spiel
Fr. 10.04.	Einlaufen	Hürden / Hoch	Läufe
Di. 14.04.	Einlaufen	Start+Sprint / Speer	Koordination
Fr. 17.04.	Einlaufen	Weit / Kugel	Spiel
Di. 21.04.	Einlaufen	Hürden / Ball	Läufe
<b>Fr. 24.04.</b>	<b>Trainingsweekend Fr. 18:00-21:00, Sa. ganzer Tag, Infos und Anmeldung folgen</b>		BZI
<b>Sa. 25.04.</b>			
Di. 28.04.	Einlaufen	Hoch / Ball	Läufe
Fr. 01.05.	Einlaufen	Start+Sprint / Speer	Dehnen
<b>So. 03.05.</b>	<b>Schnällscht Bödeler (Anmeldung durch Lara, Startgeld selber zahlen)</b>		<b>BZI</b>
Di. 05.05.	Einlaufen	Hürden / Hoch	Spiel
Fr. 08.05.	Einlaufen	Hoch / Diskus	Läufe
Di. 12.05.	Einlaufen	Weit / Kugel	Koordination
<b>Do. 14.05.</b>	<b>Auffahrtsmeeting (Anmeldung durch Lara, Startgeld selber zahlen)</b>		<b>Sarnen</b>
<i>Fr. 15.05.</i>	<i>Auffahrtsbrücke (kein Training)</i>		
<b>So. 17.05.</b>	<b>SVM (Anmeldung durch Lara, Startgeld zahl der Verein)</b>		<b>Bern</b>
Di. 19.05.	Einlaufen	Staffel / Hoch	Staffel
Fr. 22.05.	Einlaufen	Hürden / Speer	Dehnen
Di. 26.05.	Einlaufen	Weit / Kugel	Läufe
Di. 02.06.	Einlaufen	Start+Sprint / Hoch	Spiel
Fr. 05.06.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Koordination
<b>So. 07.06.</b>	<b>Kantonale Meisterschaften (Anmeldung durch Lara, Startgeld Verein)</b>		<b>Thun</b>

Di. 09.06.	Einlaufen	Weit / Diskus	Spiel
Fr. 12.06.	Einlaufen	Start+Sprint / Ball	Dehnen
<b>Sa. 13.06.</b>	<b>Schnällscht Oberländer (Anmeldung durch Lara, Startgeld selber zahlen)</b>		<b>BZI</b>
<b>So. 14.06.</b>	<b>UBS Kids Cup Vorrunde (selber anmelden, Startgeld zahlt Verein)</b>		<b>BZI</b>
Di. 16.06.	Einlaufen	Stab / Diskus	Läufe
Fr. 19.06.	Einlaufen	Spezialtraining (LMM)	Spiel
Fr. 23.06.	Einlaufen	Staffel / Speer	Staffel
Fr. 26.06.	Einlaufen	Stab / Kugel	Dehnen
<b>Di. 30.06.</b>	<b>Minigolf (Jahresmeisterschaft)</b>		<b>Bödelibad</b>
Fr. 03.07.	Einlaufen	Wunschkdisziplinen	Spiel
<b>Sommerferien</b> Training Di + Fr mit U16 (Infos folgen)			
Di. 11.08.	Einlaufen	Staffel / Speer	Läufe
Fr. 14.08.	Einlaufen	Start+Sprint / Weit	Spiel
Di. 18.08.	Einlaufen	Staffel / Hoch	Staffel
Fr. 21.08.	Einlaufen	Wettampfvorbereitung	Dehnen
<b>Sa. 22.08.</b>	<b>Kantonalfinal Visana Sprint (Anmeldung durch Lara, Startgeld selber)</b>		<b>BZI</b>
<b>So. 23.08.</b>	<b>Grosses Meeting für die Kleinen (Anmelduch Lara, Startgeld Verein)</b>		<b>Bern</b>
Di. 25.08.	Einlaufen	Stab / Diskus	Spiel
Fr. 28.08.	Einlaufen	Weit / Kugel	Läufe
Di. 01.09.	Einlaufen	Hürden / Hoch	Koordination
<b>Fr. 04.09.</b>	<b>Jungfrau-Minirun (Selber Anmelden und Startgeld zahlen)</b>		<b>Höhenmatte</b>
<b>Di. 08.09.</b>	<b>Einlaufen</b>	<b>LA-Wettkampf (Jahresmeisterschaft)</b>	<b>Lauf</b>
Fr. 11.09.	Einlaufen	Stab / Diskus	<b>BZI</b>
Di. 15.09.	Einlaufen	Wunschtraining	Spiel
<b>Mi. 16.09.</b>	<b>Schlussveranstaltung</b>		<b>Aula Unterseen</b>
<b>Fr. 18.09.</b>	<b>Abschlusspielabend mit Grillieren (Infos folgen)</b>		BZI
<b>Herbstferien</b> 4 Wochen Trainingspause			
Di. 20.10.	Erstes Training in der Halle		Unterseen Steindler

#### Weitere Wettkämpfe (mit Qualifikation):

Fr. 26.06.      Kantonalfinal Mille Gruyère, Langnau  
Sa. 15.08.      Kantonalfinal UBS Kids Cup, Langenthal

#### TVU-Jahresmeisterschaft 2025/2026

Hindernislauf	Winter
Winterolympiade	Winter
Ski- und Snowboardrennen	Winter
Kondi-Test	Winter
Minigolf	30. Juni
LA-Mehrkampf	08. September
Mitmachquote	ganzes Jahr
Wertung	100, 90, 85, 80 (...)