

Gruppenverantwortliche U16

Lars Steiner, Kanalpromenade 59, 3800 Interlaken

Tel: 079 595 51 20

Mail: lars.steiner@tvunterseen.clubdesk.com

Cynthia Reinle Tel: 079 895 95 12



Trainingsprogramm Sommer 2025/2026 U16 – Jahrgänge 2011/2012

Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	Dienstag & Freitag: 17:45 -19:30 auf der Rundbahn im BZI-Interlaken
<i>Trainingsleiter</i>	<i>Di: Lars & Hannes, Fr: Cynthia (& Lars)</i>
<i>Ausrüstung</i>	Die Trainings finden bei jeder Witterung draussen statt. Bitte nehmt in jedes Training dem <u>Wetter angepasste Trainingskleidung</u> (insb. Regenjacke, Regenhose, Wechselkleidung, warme Kleidung) und <u>Joggingschuhe</u> (bzw. wenn vorhanden <u>Nagelschuhe</u>) mit.
<i>Getränke</i>	Während dem Training ist nur Wasser und Tee zugelassen (keine Süssgetränke)
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten! In den Sport- und Frühlingsferien der Schule Unterseen findet das Training statt. Im Sommer wie gewohnt mit der Gruppe U14 zusammen.
<i>Wettkämpfe</i>	Anmeldung durch Trainer, Startgeld bezahlt der Verein (Ausser wenn anders kommuniziert).
<i>Abmeldung</i>	An Lars per SMS / Whats App (inkl. Grund), <u>keine E-Mails</u> für Abmeldungen.

	Da- tum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di	07.04.	Einlaufen	Weitsprung	Staffel
Fr	10.04.	Einlaufen	Speer	Spiel/Dehnen
Di	14.04.	Einlaufen	Hürden & Kugel	Sprints
Fr	17.04.	Einlaufen	Start/Sprint	Koordination
Di	21.04.	Einlaufen	Hochsprung	Spiel/Dehnen
Fr	24.04.	Trainingsabend im BZI (Training bis 21:00)		
Sa	25.04.	Trainingstag im BZI (selber anmelden & mit gemeinsamen Nachtessen)		
Di	28.04.	Einlaufen	Hürden & Speer	Spiel/Dehnen
Fr	01.05.	Einlaufen	Start & Sprint	Auslaufen
So	03.05.	Schnällscht Bödeler im BZI (Anmeldung durch mich, Startgeld selber bezahlen)		
Di	05.05.	Einlaufen	Weitsprung & Kugel	Spiel/Dehnen
Fr	08.05.	Einlaufen	Hürden	Sprints
Di	12.05.	Einlaufen	Hochsprung	Staffel
Do	14.05	<i>Auffahrtsmeeting Sarnen</i>		
Fr	15.05.	Kein Training (Auffahrtsbrücke)		
Di	19.05.	Einlaufen	Hürden & Kugel	Sprints
Fr	22.05.	Einlaufen	Sprint & Weitsprung	Koordination
Di	26.05.	Einlaufen	Hürden	Staffel
Fr	29.05.	Einlaufen	Hochsprung	Sprints
Di	02.06.	Einlaufen	Speer & Diskus	Spiel/Dehnen
Fr	05.06.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
Sa	06.06.	Kantonale Meisterschaften Thun (Infos folgen)		

Di	09.06.	Einlaufen	Hürden	Spiel/Dehnen
Fr	12.06.	Einlaufen	Sprint & Kugel	Sprints
Sa	13.06.	Schnällscht Oberländer im BZI (Anmeldung durch mich)		
So	14.06.	UBS Kids Cup Vorrunde im BZI (Anmeldung durch mich+ Jahresmeisterschaft)		
Di	16.06.	Einlaufen	Weitsprung & Hochsprung	Staffel
Fr	19.06.	LMM Vorrunde im BZI (Infos folgen)		
Sa/ So	20./21. 06.	<i>Regionale Meisterschaft in Martigny</i>		
Di	23.06.	Einlaufen	Hürden & Kugel	Staffel
Fr	26.06.	Einlaufen	Hochsprung & Speer	Koordination
Di	30.06.	Jahresmeisterschaft Minigolf		
Fr	03.07.	Einlaufen	Wunschkdisziplin	Spiel/Dehnen
Sommerferien vom 04.07. bis 09.08. Training zusammen mit U14 Anmeldung erfolgt über separate Umfrage				
Di	11.08.	Einlaufen	Sprint & Weitsprung	Staffel
Fr	14.08.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
Sa	15.08.	<i>Kantonalfinal UBS Kids Cup in Langenthal</i>		
Di	18.08.	Jahresmeisterschaft Sommerwettkampf		
Fr	21.08.	Einlaufen	Hürden	Spiel/Dehnen
Sa	22.08.	Kantonalfinal Visana Sprint im BZI Interlaken (Kuchen backen!)		
Di	25.08.	Einlaufen	Sprint & Hochsprung	Koordination
Fr	28.08.	Einlaufen	Speer (Wettkampfvorbereitung)	Spiel/Dehnen
Sa	29.08.	<i>Schweizerfinal UBS Kids Cup im Letzigrund in Zürich</i>		
Di	01.09.	Einlaufen	Stabhochsprung & Diskus	Staffel
Fr	04.09.	<i>Jungfrauminirun auf Höhenmatte (Infos folgen; Startgeld selber bezahlen)</i>		
Sa/ So	05./06. 09.	SM Nachwuchs U16/U18 in Thun (Veranstalter LV Thun und TVU)		
Di	08.09.	Einlaufen	Hürden & Kugel	Spiel/Dehnen
Fr	11.09.	Einlaufen	Hochsprung	Sprints
Di	15.09.	Einlaufen	Sprint & Weitsprung	Koordination
Mi	16.09.	Abschlussabend Nachwuchs in Aula Unterseen		
Fr	18.09.	Spieleabend mit allen Trainingsgruppen (mit gemeinsamen Nachtessen) Evtl. Fussballmatch TVU - TVM		
So	20.09.	<i>Schweizerfinal Visana Sprint in Bern</i>		
Di	20.10.	Erstes Training in Turnhalle Steindler		

TVU-Jahresmeisterschaft 2024/2025

12-Minutenlauf	November 25
Hindernislauf	Dezember 25
Hallenwettkampf	Februar 26
Konditionstest	April 26
Ski- und Snowboardrennen	März 26
LA – Mehrkampf (UBS Kids Cup)	August 26
Minigolf	Sommer 26
Sommerwettkampf	Sommer 26

Wertung Punktesystem (100, 90, 85, 80, 75, ...) → Es wird ein Streichresultat geben.