

LeichtathletikZentrum Lostorf

Liebe Athletin / lieber Athlet, liebe Eltern

Es freut uns, dass Du Gefallen an der Leichtathletik und unserem Training gefunden hast. Zur Erfassung deiner Personalien bitten wir Dich untenstehendes Formular auszufüllen und dieses im Training abzugeben.

Im Folgenden findest Du noch einige organisatorische Punkte zu unserem Vereinsleben:

Trainingsbetrieb:

- Wir verfolgen ein leistungsorientiertes und altersgerechtes Training und trainieren je nach Alter 2 Mal wöchentlich und mehr. Wir erwarten von Dir einen regelmässigen Trainingsbesuch.
- Wir absolvieren das ganze Jahr einen Teil unseres Trainings im Freien. Nimm immer der Witterung entsprechende Kleider sowie Hallen- wie auch Aussenschuhe mit.

Wettkämpfe:

- Wettkämpfe sind ein wichtiger Bestandteil unseres Vereinslebens und Belohnung für das Training. Sie ermöglichen Dir Deine Fortschritte zu erleben. Uns ist Dein Einsatz genauso wichtig wie Deine Resultate.
- Das Startgeld für die vom LZ Lostorf offiziell besuchten Wettkämpfe übernimmt der Verein. Meldest Du Dich nach Einbezahlen des Startgeldes von einem Wettkampf ab, musst Du für das Startgeld selber aufkommen (Ausnahme Krankheit und Verletzung, nach Möglichkeit Arztzeugnis bringen, dann bekommen wir das Startgeld vom Veranstalter zurück).
- Für Fahrten an einen Wettkampf erwarten wir Dich mit einem Kindersitz, falls Du unter 12 Jahren oder unter 150 cm bist (offizielle Kindersitzpflicht).

Bekleidung:

- Am Wettkampf tragen wir unser Vereinsdress. Das Trikot (Leibchen) kann gegen ein Depot von Fr. 50.- bei Fabienne bezogen werden. Bei Rückgabe des Leibchens wird die Gebühr vollumfänglich zurückbezahlt. Weitere Bekleidungsstücke kannst Du zum Selbstkostenpreis beziehen.
- Da vom Lieferant eine Mindestbestellmenge gefordert wird, führen wir Bestellungen nur ab einem bestimmten Bedarf durch (ungefähr alle zwei Jahre). Eine kleine Menge Trikots führen wir an Lager.
- Unseren Vereinstrainer kann in gewissen Intervallen nachbestellt werden.

Verschiedenes:

- Aktuelle Informationen findest Du stets auf unserer Homepage: www.lzlostorf.ch
- Unsere Vereinsstatuten sind ebenfalls auf unserer Homepage einsehbar.
- Wir führen keine Unfallversicherung seitens des Vereins. Du musst dafür selber aufkommen.
- Falls Du aus dem Verein wieder austreten willst, teile dies bitte schriftlich unserer Präsidentin mit.

Bei Fragen stehen wir Dir gerne zur Verfügung:

Sandra Weilenmann, Präsidentin u. Verantwortliche LA2

Michel Grimm, Technischer Leiter u. Verantwortlicher LA1

Rahel Wollschlegel, Verantwortliche LA3

Fabienne Hasler, Trikotverwaltung

076 430 28 13

078 755 07 16

079 766 93 69

079 205 22 83

LeichtathletikZentrum LOSTORF

Trainingsstruktur LZ LOSTORF

LA 1 ab 16 Jahren je nach Trainingsumfang und Leistungsstand früherer Wechsel möglich	Bemerkungen: Trainingsinhalt: Disziplinspezifische Trainings mit leistungsorientiertem Aufbau Trainingszeiten: Mo 19:30 - 21:30 Uhr, Fr 19:30 - 21:30 Uhr, weitere Trainings nach Absprache Anzahl Trainings: 2 regelmässige Trainings pro Woche oder mehr	
	Wurf Mo & Fr: Basistraining Mi: Kraft Sa: ALV Hauptverantwortung: Edi Suter	Sprint / Sprung / Hürdern / Lauf Mo & Fr: Basistraining Mi: Kraft oder Ausdauer Sa: Sprint & Ausdauer Hauptverantwortung: Michel Grimm
	Mehrkampf Trainings abwechselnd in Gruppe Sprint/Sprung und Gruppe Wurf	
LA 2 ab 13 Jahren	Bemerkungen: Trainingsinhalt: Disziplinenübergreifendes Training & Vorbereitung für LA1 Trainingszeiten: Mo 18:00 - 20:00 Uhr, Fr 18:00 - 20:00 Uhr Anzahl Trainings: 2 regelmässige Trainings pro Woche	
	allgemeines LA Training / Mehrkampf Mo & Fr: allgemeines Leichtathletiktraining mit Kraftaufbau Elementen Hauptverantwortung: Sandra Weilenmann	
LA 3 ab 2. Klasse	Bemerkungen: Trainingszeiten: Mo 18:00 - 20:00 Uhr, Fr 18:00 - 20:00 Uhr Anzahl Trainings: 2 regelmässige Trainings pro Woche, nach Absprache 1x pro Woche möglich	
	allgemeines LA Training / Mehrkampf Mo & Fr: Spielerisches Leichtathletiktraining, Erlernen der Grundtechniken Hauptverantwortung: Rahel Wollschlegel	
Quer	Bemerkungen: Trainingsinhalt: Fitnessorientiertes LA-Training ohne Wettjampfaktivitäten Trainingszeiten: Mo 20:00 - 21:30 Hauptverantwortung: Michael Völlmin	



Vereinseintritt LZ LOSTORF:

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

Wohnort: _____

Telefon: _____

Natel: _____

Email: _____

Geburtsdatum: _____

Bemerkungen: _____

Datum: _____

Unterschrift Eltern: _____