

# Nachwuchs- und Lauf-Trainingslager 2027

D-79843 Löffingen, Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald, Baden-Württemberg

Samstag, 10. April 2027 - Donnerstag, 15. April 2027



<b>Zweck des Trainingslagers:</b>	<b>Vorbereitung auf die Wettkämpfe der Leichtathletik-Saison 2027</b> detaillierteres Trainieren der Disziplinen Spas und Freude beim Zusammensein Entwicklung der Persönlich-, Selbständig- und Unabhängigkeit
<b>Bemerkung:</b>	Die Ausschreibung ist in männlicher Form geschrieben. Es sind aber auch Personen des weiblichen Geschlechts damit gemeint.
<b>Gruppen:</b>	Die Athleten werden in Mehrkampfgruppe (MG) und in Laufgruppe (LG) aufgeteilt. Einzelne Wechsel für gewisse Disziplinen sind möglich.
<b>Anlage:</b>	Leichtathletikanlage Haslachstadion in Löffingen. Bei allzu schlechter Witterung kann für die nahegelegene Leichtathletikhalle für die Disziplinen Sprint, Hürden, Weit, Hoch und Kugel benutzt werden.
<b>Unterkunft:</b>	Gasthof Linde, Obere Hauptstraße 10, D-79843 Löffingen. Die Athleten sind in Zweier-, Dreier- und Viererzimmer - alle mit Dusche und WC ausgestattet - untergebracht. Der Gasthof ist etwa 400m vom Trainingsgelände entfernt. Im Gasthof ist WLAN vorhanden.
<b>Verpflegung:</b>	in der Unterkunft gibt es Frühstück, Mittagessen und Abendessen
<b>Teilnahmeberechtigt:</b>	vorwiegend in der Mehrkampfgruppe Jahrgänge 2012 - 2017 und in der Laufgruppe Jahrgänge 2015 und älter. Andere Jahrgänge können angefragt werden. Nebst den LCRJ-Athleten dürfen sich auch Athleten von anderen Vereinen oder vereinslose anmelden.
<b>Kosten:</b>	CHF 400.-- für LCRJ-Athleten, resp. CHF 450.-- für andere Athleten; im Preis inbegriffen sind Unterkunft, Reise ab Treffpunkt, Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Trainings und Anlagemiete. Bei Stornierung nach Anmeldeschluss oder einer vorzeitiger Heimreise gelten die Stornobedingungen des Gasthofs.
<b>Versicherung:</b>	ist Sache der Teilnehmenden
<b>geplante Leiter:</b>	Daniel Schmutz (Trainer C Swiss-Athletics), Kai Bello (CrossFit Level 2-Coach), Dominik Dölger (J+S-Leiter)
<b>An- oder Abmeldung:</b>	bitte bis am 30. November 2026 folgenden Link ausfüllen. Die Teilnehmerzahl ist limitiert. Früher anmeldende befinden sich im Vorteil. LCRJ-Athleten: <a href="https://forms.gle/QZAoytC2v6cnivzz9">https://forms.gle/QZAoytC2v6cnivzz9</a> (An- oder Abmeldung) Nicht LCRJ-Athleten: <a href="https://forms.gle/1fvuY7ozEwuBvPiN9">https://forms.gle/1fvuY7ozEwuBvPiN9</a> (Anmeldung)
<b>weitere Informationen:</b>	Weitere Informationen (empfohlene Packliste, Reiseplan, Zimmereinteilung, Menüplan) werden spätestens im Monat vor dem Lager zugestellt.
<b>Auskünfte:</b>	Daniel Schmutz, Tel. 076 315 71 11, daniel.schmutz@axa.ch

provisorischer Trainingsplan

Zeiten	Sa, 10. April 2027	So, 11. April 2027	Mo, 12. April 2027	Di, 13. April 2027	Mi, 14. April 2027	Do, 15. April 2027
07:20 - 07:40	07:15 Uhr: Treffpunkt Grünfeld Jona oder nach Vereinbarung	leichtes Footing	Gymnastikübungen	leichtes Footing	Gymnastikübungen	leichtes Footing
08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10:00 - 11:40	Nebst dem Einwärmen, Lauf-ABC und Koordination ist der Schwerpunkt bei folgender Disziplin:					
	Sprint	MG: Hürden LG: Kraft	MG: Speer / Ball LG: lockerer Dauerlauf	MG: Drei LG: Hügeläufe	09:30 - 11:10 Staffel	Wunschdisziplinen
12:20	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen (11:50)	Mittagessen
15:10 - 16:50	Nebst dem Einwärmen, Lauf-ABC und Koordination ist der Schwerpunkt bei folgender Disziplin:					
	MG: Kugel LG: Dauerläufe	MG: Weit LG: Fahrtspiele	MG: Hoch LG: Bahnläufe Distanz	MG: Diskus / Dreh LG: Jogging und Conconi-Art	Freizeitprogramm	14:00 -15:40 Bahnläufe Zeit
16:55 - 17:15	Auslaufen / Stretching	Auslaufen / Stretching	Auslaufen / Stretching	Auslaufen / Stretching		15:45 - 16:05 Auslaufen / Stretching
18:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		Abendessen
20:30 - 21:00		Mentaltraining				
22:00	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	