



# INFORMATIONEN FÜR NEUEINTRITTE U14W

Herzlich willkommen bei der U14W! Wir möchten uns zuerst für dein Interesse an der Leichtathletik danken. Dies ist eine grosse Wertschätzung unserer Arbeit.

In diesem Schreiben möchten wir kurz die wichtigsten Informationen über das Training bei der U14W zusammenfassen, damit du bereits bei deinem Eintritt über alles an Wissenswertem orientiert bist.

## WER SIND WIR?

Die WU14 der LV Winterthur ist eine Leichtathletik-Jugend sportgruppe, welche sich an Mädchen mit den Jahrgängen 20010 und 2011 richtet. In den zwei wöchentlichen Trainings vermitteln wir die Grundlagen der verschiedenen Leichtathletikdisziplinen im Bereich Laufen, Springen und Werfen. Wir kennen noch keine Spezialisierung und möchten eine polysportive Ausbildung bieten. Daher legen viel Wert auf Grundfertigkeiten in den konditionellen, koordinativen und technischen Bereichen. Eine einwandfreie technische Ausführung ist für uns noch nebensächlich. Wir sind der Meinung, dass der Sport am meisten Spass macht, wenn gleichzeitig viel gelacht wird. Aus diesem Grund sollen auch der Spass und der soziale Austausch im Training seinen Platz haben. Trotzdem verstehen wir uns als eine Leistungsgruppe, welche regelmässig an verschiedenen Wettkämpfen teilnimmt. Dabei stehen jedoch nicht die erzielten Leistungen im Vordergrund, sondern die Bereitschaft daran teilnehmen zu wollen und der Ehrgeiz, durch gezieltes Training die Leistung zu verbessern.

**Neben der Motivation und Freude für die Leichtathletik erwarten wir eine regelmässige Teilnahme an den Trainings, sowie an den Wettkämpfen. Auch Ehrgeiz ist uns wichtig. Ist dies der Fall, bist du bei uns genau am richtigen Ort gelandet und wir freuen uns auf dich!**

## DIE LVW KURZ ERKLÄRT

Die Leichtathletik Vereinigung Winterthur (LVW) sieht sich als Vertreter der Leichtathletik in Winterthur. In diversen Bereichen bietet sie viele verschiedene Trainings an und hat in der Vergangenheit mehrere internationale top Athleten/innen herausgebracht.

Die Jugendsportabteilung, welche die Kategorien U10-U16 beinhaltet, fokussiert sich ausschliesslich auf den Mehrkampf. Dabei trainieren jeweils zwei Jahrgänge in derselben Gruppe. Mit dem Übertritt zur U18 erfolgt dann der Wechsel in eine spezialisierte Gruppe.

## TRAINERINNEN, TRAINER

Hauptleitung: Florian Riedel, [florian.riedel@lvw.ch](mailto:florian.riedel@lvw.ch)

Trainerin: Neina Büchel

Trainerin: Anna Baumgartner

Trainerin: Alexandra Schnyder

# TRAININGS

## SOMMER

### Montag:

Zeit: 18:00-20:00  
Ort: Deutweg  
Leitung: Florian, Anna & Neina

### Mittwoch:

Zeit: 18:00-20:00  
Ort: Deutweg  
Leitung: Florian, Alexandra (& Neina/Anna)

An beiden Tagen findet ein leichtathletik-orientiertes Training statt und wir üben die verschiedenen Disziplinen direkt auf der Leichtathletikanlage.

## WINTER

### Montag:

Zeit: 18:00-19:45  
Ort: Turnhalle BFS (Töstalstrasse 26)  
Art: Hallentraining  
Leitung: Florian, Anna & Neina

### Mittwoch:

Zeit: 18:30-20:00  
Ort: Turnhalle Gutschick (Scheideggstrasse 1)  
Art: Aussentraining (19:30-20:00 in Halle)  
Leitung: Florian, Alexandra (& Neina/Anna)

Im Winter arbeiten wir vor allem an den Grundlagen, welche für die Wettkampfsaison benötigt werden. Dies beinhaltet viel Athletik, Koordination sowie Grundformen von technischen Ausführungen.

## ANWESENHEIT

Wir erwarten von den Jugendlichen eine regelmässige Teilnahme an den Trainings. Darunter verstehen wir, dass mindestens 80% der angebotenen Trainings besucht werden. Im Falle einer Abwesenheit, ist eine Abmeldung via WhatsApp, SMS oder Mail nötig.

## AUSRÜSTUNG

Folgende Ausrüstung wird in der Leichtathletik benötigt:

**Nagelschuhe:** Über den Sommer werden für den Tartan Nagelschuhe benötigt. Dabei reichen einfache Kinder-Allrounde Schuhe bei der U14 aus. Die grösste Auswahl an Nagelschuhe hat Javelin ([www.javelin.ch](http://www.javelin.ch)). Jeweils im Frühling gibt es eine Nagelschuhbörse.

**LVW-Dress:** An den offiziellen Leichtathletik-Wettkämpfen muss mit einem LVW-Dress gestartet werden. Mehrmals im Jahr gibt es dafür eine Anprobe, welche von den Athletenvertretern (zwei Vorstandsmitglieder) organisiert wird.

**Hallenschuhe:** Für das Hallentraining im Winter sind Hallenschuhe obligatorisch.

**Laufschuhe:** Wir empfehlen einigermassen gute Allround-Turnschuhe in den Trainings zu benutzen.

**Wasser:** Um den Durst im Training zu löschen.

Ansonsten braucht es für die Leichtathletik keine spezielle Ausrüstung. Für die Trainings kann normale Sportkleidung benutzt werden. Bitte beachtet jedoch, dass die Leichtathletik einen Aussensport ist und daher Sportkleidung für verschiedene Witterungen vorhanden sein sollte.

## TRAININGSLAGER

Jeweils im Frühling findet das LVW-Trainingslager statt, in welchem der letzte Schliff vor der Saison geholt werden kann. Dieses wird von der Jugendsportleiterin organisiert und wird für die Kategorien U14 & U16 angeboten.

Zusätzlich haben gibt es in den Sommerferien ein Trainingswochenende. Dies findet in Filzbach zusammen mit der LA-Wyland statt. Das Trainingslager im Frühling ist jedoch das Hauptlager.

## WETTKÄMPFE

Zu jeder Sportart gehören immer auch Wettkämpfe, dies gilt auch in der Leichtathletik. Wir möchten daher die Teilnahme an Wettkämpfen fördern und erwarten die regelmässige Anteilnahme auch von den Jugendlichen. Da die Leichtathletik einen Sommersport ist, konzentriert sich die Wettkampfsaison vor allem auf die warmen Monate, trotzdem nehmen wir auch im Winter an Vorbereitungswettkämpfen teil. Im Sommer sind dies um die 8 Wettkämpfe, im Winter 3. Obwohl die Leichtathletik einen Einzelsport ist, versuchen wir möglichst viele Teamwettkämpfen anzubieten.

In der Regel gehen wir als Gruppe an die Wettkämpfe, wobei wir die Jugendlichen begleiten. Meist finden die Wettkämpfe im Kanton Zürich statt. Die Anmeldung sowie der Wettkampfplan werden jeweils im Herbst und im Frühling verschickt. Teils sind wir auf die Unterstützung der Eltern angewiesen, welche die Kinder an die Wettkämpfe fahren oder als Kampfrichter aushelfen.

### STARTGELDER

Die LVW übernimmt an den meisten Wettkämpfen die Startgebühr. Details sind im Spesenreglement geregelt.

## VERBLEIB IM VEREIN

Wir haben jeweils eine grosse Nachfrage, jedoch eine begrenzte Zahl an Plätzen für Jugendliche in den Trainings. Um diese so effizient wie möglich zu verteilen, hat die LV Winterthur ein Punktesystem eingeführt. Jeweils im Herbst muss eine gewisse Zahl an Punkten erreicht werden, um für das nächste Jahr wieder einen Platz zu erhalten. Kriterien dafür sind die Leistung, die Motivation und Teilnahme an den Trainings/Wettkämpfen.

## EUER BEITRAG IM VEREIN

### MITGLIEDERBEITRAG

Für den Betrieb des Trainings erhebt die LV Winterthur einen jährlichen Beitrag von 240 Franken. Dieser Mitgliederbeitrag wird vor allem für Startgelder, Trainerentschädigungen, Miete des Deutwegs und Trainingsmaterial verwendet. Allein für Startgelder gibt die LVW durchschnittlich 167 CHF für eine U14 Athletin aus. Somit kostet ein Training weniger als einen Franken.

Zusätzlich werden 50 Franken für das Lösen einer «Kids-Lizenz» verrechnet.

### HELFEINSÄTZE

Für eine reibungslose Durchführung der Wettkämpfe werden jeweils Helfer benötigt. Aus diesem Grund besteht die Pflicht Helfereinsätze zu leisten. Die Anmeldung der verschiedenen Einsätze wird anfangs Jahr verschickt. Für jeden nicht geleisteten Helfereinsatz wird ein Helferzuschlag von CHF 100.- in Rechnung gestellt.

### EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

Ein Verein kann nur durch viele ehrenamtlich geleisteten Stunden funktionieren. Ob als Trainer, Funktionär oder sonst ein Amt, wer motiviert ist mitzuhelfen, darf man sich gerne melden. Die offenen Posten sind auf der LVW Homepage publiziert. Falls keiner dieser Posten dich anspricht, du aber trotzdem mithelfen möchtest, kannst du dich gerne beim Präsidenten ([praesidium@lvw.ch](mailto:praesidium@lvw.ch)) melden.

## KOSTEN

Die jährlichen Gesamtausgaben für die Leichtathletik sind relativ günstig und stellen sich ungefähr folgendermassen zusammen:

- Mitgliederbeitrag: 240.-
- Lizenz: 50.-
- Anreise an Wettkämpfe: 40.-
- LVW-Dress: 100.-
- Nagelschuhe: 70.-
- Gesamt: 500.-

Nagelschuhe und ein LVW- Dress müssen jedoch nicht jedes Jahr neu gekauft werden.

## WEITERE KONTAKTE/LINKS

### KONTAKTE LVW

Vorstand Jugendsportleiterin

Jelena Maksimovic: [jugendsport@lvw.ch](mailto:jugendsport@lvw.ch)

Sekretariat LVW

Martina Gmür: [sekretariat@lvw.ch](mailto:sekretariat@lvw.ch)

Prävention sexueller Ausbeutung

Livia Müller: [praevention@lvw.ch](mailto:praevention@lvw.ch)

Präsident LVW

Roger Rüegg: [praesidium@lvw.ch](mailto:praesidium@lvw.ch)

Tenüverkauf

Sheila Graber: [athletenvertreterin@lvw.ch](mailto:athletenvertreterin@lvw.ch)

Miguel Luzi: [athletenvertreter@lvw.ch](mailto:athletenvertreter@lvw.ch)

Helfereinsätze

Dunja Freise: [helfer@lvw.ch](mailto:helfer@lvw.ch)

### LINKS

#### Verein/Verband

[www.lvw.ch](http://www.lvw.ch)

Hier findest du alles zur LVW

[www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)

Schweizer Leichtathletik Verband: Hier gibt es Bestenlisten, Wettkampfkalender, etc.

[www.zuerich-athletics.ch](http://www.zuerich-athletics.ch)

Zürcher Leichtathletik Verband: Alles zu den Q-Wettkämpfen

#### NACHWUCHSWETTKÄMPFE

[www.ubs-kidscup.ch](http://www.ubs-kidscup.ch)

UBS Kids-Cup (60m, Weit, Ball)

[www.swiss-athletics-sprint.ch](http://www.swiss-athletics-sprint.ch)

Swiss Athletics Sprint (Sprint Serie inkl. «de schnällscht winterthuurer»)

[www.mille-gruyere.ch](http://www.mille-gruyere.ch)

Mille Gruyère (1000m Laufserie)

#### LIVE RESULTATE

[www.swiss-athletics.ch/de/live-resultate/](http://www.swiss-athletics.ch/de/live-resultate/)