

# ALV-Vorkadertraining Winter 2022/23

**Zielgruppe** talentierte 11- bis 14-Jährige aus dem Aargau, welche in Ergänzung zu den Vereinstrainings ein zusätzliches LA-spezifisches Training absolvieren möchten. Eine Liste von allen potentiellen Kandidat\*innen wird auf der ALV-Homepage jeweils Anfangs Oktober publiziert.

**Zulassung** Auf Empfehlung und immer in Absprache mit den Heimtrainern. Leistungsmässige Grundanforderung; CH-Final-Qualifikation bei den Nachwuchsprojekten (Mille Gruyère, Visana Sprint und UBS Kids Cup) oder Vorjahrespunktzahl UBS Kids Cup gemäss folgender Tabelle.

Girls	Jungs	Punkte	Bemerkung
W10 / U12	M10 / U12	über 1300	Teilnahme erst ab zweitem Jahr U12 möglich (ab Herbst)
W11 / U12	M11 / U12	über 1500	
W12 / U14	M12 / U14	über 1700	
W13 / U14	M13 / U14	über 1900	
W14 / U16	M14 / U16	über 2100	Teilnahme nur bis Ende erstes Jahr U16 möglich (bis Herbst)

Athlet\*innen welche die Kaderwerte des NLZ-NWS erreichen, sind ebenfalls teilnahmeberechtigt bis Ende erstes Jahr U16. Aufgrund von auffallenden Entwicklungen können auch weitere Kandidat\*innen aufgenommen werden.

**Trainer\*in** Noelaineza Augustin (Swiss Athletics Trainer A)  
Andreas Weber (Swiss Olympic Trainer Leistungssport, J+S-Leiter Kindersport)

**Inhalt** Grundlagen- und Disziplinentraining über alle leichtathletischen Disziplinen. Die Trainingsinhalte werden geplant und den Heimtrainern mitgeteilt.

**Orte** Aarau, Wettingen, Berikon und Windisch.

**Zeitraum** ab November 2022 bis zu den Frühlingsferien 2023 während Schulzeit (Ferienbetrieb nach Absprache)

**Daten** Winterhalbjahr

Tag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer*in
<b>Montag</b>	18:30-20:00	Berikon Primar	Mehrkampf	Noelaineza
<b>Mittwoch</b>	13:30-15:00	Windisch Chapf	Mehrkampf	Noelaineza
	16:00-17:30	Aarau Telli	Mehrkampf	Noelaineza
	16:00-17:30	Wettingen Tägi	Mehrkampf Stab	Andreas
<b>Freitag*</b>	16:30-18:00	Wettingen Tägi	Mehrkampf	Noelaineza

\* alle 2 Wochen

**Kosten** 100.- pro Semester, unabhängig der Anzahl Trainings-Teilnahmen. Der Betrag wird nach Start des Angebotes in Rechnung gestellt. Eine allfällige Beteiligung des Heimvereines muss selber abgeklärt werden.

**Durchführung** Das Angebot wird nur durchgeführt ab einer Teilnehmerzahl von 5 Athlet\*innen. Über die Durchführung des Angebotes wird im Oktober informiert.

**Teilnahme** Eine regelmässige Teilnahme wird vorausgesetzt. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Für allfällige Gesuche für die Schulen stellt der ALV ein Empfehlungsschreiben aus.

**Anmeldung** Die Anmeldung erfolgt via Website ALV (coming soon) und ist verbindlich.

**Lager** Das Angebot kann mit Lagern / Trainingsweekends ergänzt werden.

17.10.2022/aw

**Leadingpartner**

**Leistungspartner**