

➤ **Vorstellung des Vereins**

Seit 1997 hervorgegangen aus dem Mehrspartenverein PostSG

Derzeit **210 Mitglieder**

Entwicklung in den letzten 5 Jahren ein Zuwachs von 15 %, gleichmäßig verteilt auf die Jugendgruppen

Was haben wir für eine Struktur?

Die Leichtathletik hat eine Kindergruppe, die derzeit aus 35 aktiven Kindern besteht

eine Jugendgruppe, die im Bereich Aufbau- bzw. im Bereich Hobby LA unterwegs ist mit ca 25 Kindern und

eine Leistungsgruppe mit ca. 30 Jugendlichen

Darüber hinaus trainieren wir auch eine Seniorengruppe mit knapp 10 Athleten, die durch rege Teilnahme an Wettkämpfen auffällt

In den letzten 12 Monaten konnten wir eine Laufgruppe etablieren, die auf Langstreckentraining fokussiert ist und ambitionierten Läufern ein ergänzendes Training neben unserer freien Laufgruppe anbietet

Eigentlich sind wir somit ein Einsparten Verein für das leichtathletische Angebot. Über die Jahre wurde das Angebot noch ergänzt durch funktionelles Training über Core Training, bzw. SPS Training, durch Nordic Walking, Frauengymnastik und das übergreifende Angebot von Calisthenics

➤ **Vorstellung der Trainer und Verantwortlichen**

Eigene Trainer im Bereich Leichtathletik haben wir derzeit 8 + 1 Lauftrainer

Die **Anwesenden** stellen sich vor.

Weitere **Verantwortliche im Verein**

Unsere Vorstände:

Arno Freudenberger, 1. Vorsitzender

Thomas Schneider, 2. Vorsitzender

Sabrina Theuerkauf-Hendler, Finanz-Vorstand

Annette Gehweiler-Bleicher, Wolfgang Schmid, Michael Reißlandt

Volkmar Bleicher und Jürgen Müller sind unser Wettkampfbüro bei den eigenen Veranstaltungen

➤ **Umgang mit den Athleten in der Entwicklung von 7 Jahre bis 18 Jahre**

Wir sind in der **Kindergruppe** in der AK 7-12 überwiegend **spielerisch** unterwegs, aber auch nachhaltig, damit auch **Leistungsentwicklungen** in den 3 Bereich erzielt werden können. Heißt aber gleichzeitig, **Leistungsorientierung ist nicht unsere erste Philosophie**, sondern **Spaß**. Am Ende möchten viele Kinder aber auch messen, ob sie gut, oder besser als andere sind und sich vergleichen. Das dürfen sie bei uns, sowohl innerhalb des Trainings, als auch in Wettbewerben. Wir sind derzeit nicht im Wettkampfsystem KiLei unterwegs, wo immer eine Kindergruppe im Team gegen andere Teams antritt. Wenn sich aber Interesse zeigt, dann werden unsere Trainer auch dieses Wettkampfsystem begleiten.

3 Trainer stellen beispielhaft die Kinderleichtathletik mit den 3

Disziplingruppen Wurf, Sprung und Sprint. vor, damit man eine Vorstellung davon bekommt, wie trainiert wird.

Die nächste Stufe ist eine Gruppe, die wir **Aufbau- oder Hobbygruppe** benennen. Hier sind heterogene Kleingruppen enthalten. Einerseits Kinder, die nur Spaß haben und nicht mehr wollen. Dann ist das altersunabhängig. Andererseits auch Kinder, die aus der Kindergruppe „befördert“ wurden, um sie langsam an die intensiveren Trainings zu gewöhnen, quasi als Durchgangsstation auf dem Weg in die Leistungsgruppe, wenn sie es denn wollen.

Die letzte Station ist dann die Leistungsgruppe, in der im Jahresverlauf bereits mit Periodisierungsplänen trainiert wird. Im Winter die Aufbauarbeit, dann Vorbereitung für Hallenwettkämpfe, danach die spezielle Vorbereitungsphase für die technische Weiterentwicklung und dann die Hinführung auf die Sommerwettkämpfe.

Wir **fördern unsere Athleten im Mehrkampfbereich**, was nichts anderes heißt, als dass jeder Athlet alle Disziplinen lernen darf. Das geht von einfachen Sprint, der nicht sooo einfach ist, bis zum Stabhochsprung und dazwischen alle Wurf- und Sprungdisziplinen.

Da ist genauso die Grundlagenarbeit für ausdauerorientierte Athleten, die Spaß daran haben 800m oder 1.000m zu laufen. Auch die Ausdauerläufer benötigen die Kräftigung des Körpers um stabil und sicher zu laufen.

Wichtig zu wissen, ist an dieser Stelle, dass der LAC nicht mit Kraftmaschinen arbeitet. Insbesondere Athleten bis zur Volljährigkeit stehen bei uns unter „Artenschutz“

➤ **Vorstellung der Aktivitäten des Vereins / Trainingslager Termine 2019**

Erfahrungsbericht einer Mutter beim Einsatz und Unterstützung der Vereinsaktivitäten

- Veranstaltungen sind da in der Chronologie eines Jahres
3-Königs-Lauf am 06.01.
- Das Trainingslager steht für 2019 fest
Da wir nicht so viel Erfahrung mit Örtlichkeiten haben und auch die finanziellen Ressourcen nicht überstrapazieren wollten, haben sich DIE ATHLETEN entschieden, es doch mal auf der Anlage des LAC zu probieren.
Der Termin steht mit dem 12.04. bis 17.04.
Es ist geplant 2 mal an Tag zu trainieren mit einer gemeinsamen Mittagspause. Hier sollte unterstützend gekocht werden.
Es soll einmal ein Ausflug unternommen werden, ggf. mit dem Fahrrad und am letzten Tag soll es eine Übernachtung geben.
- Vereinsmeisterschaft im Mai wahrscheinlich 11.05. oder 18.05.
- KKH-Lauf als Benefizlauf, den der LAC als sportlicher Ausrichter unterstützt
Termin noch offen
- 24-Stunden-Lauf für Kinderrechte, auch ein Benefiz-Lauf
Termin noch offen
- Degerlocher Volkslauf
derzeit noch in Abstimmung
- Schülersportfest
voraussichtlich 29.09.

➤ **Ihre Fragen**

Eltern stellen sich vor und stellen Fragen zur Wettkampfteilnahme als auch zu den Möglichkeiten von der Bildung von Fahrgemeinschaften