

## Ausschreibung

### 1. Kaderzusammenzug des NLZ NWS in Magglingen

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Heimtrainer

Wir freuen uns, euch die Informationen für den 1. Kaderzusammenzug des Nationalen Leistungszentrum Nordwestschweiz in Magglingen zukommen zulassen.

Dieser erste Zusammenzug dient einer Standortbestimmung und soll die Vorbereitungsphase mit einem intensiven Wochenende abschliessen.

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Datum</b>            | Freitag, 6. Dezember – Samstag, 7. Dezember 2019   |
| <b>Ort</b>              | Magglingen, Halle End der Welt   |
| <b>Hauptleitung</b>     | Alain Wisslé   |
| <b>Teilnehmer/innen</b> | <u>Registrierte</u> Athleten/innen des Regionalkaders NLZ NWS  |
| <b>Disziplinen</b>      | Kurz sprint, Langsprint, Kurzhürden, Mittel-/Langstrecken, Hoch, Weit, Stab, Drei, Kugel                         |
| <b>Anmeldung</b>        | <a href="http://www.nlz-nws.ch">www.nlz-nws.ch</a> (Anmeldung Kaderzusammenzug)<br>oder direkt über diesen Link: |

<https://forms.gle/JDwFmy7gkst6Qsno8>

Die Anmeldung ist verbindlich.

**Anmeldeschluss: Freitag, 22. November 2019**

Es stehen nur eine beschränkte Anzahl Plätze zur Verfügung. Berücksichtigt wird der Eingang der Anmeldungen.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Besammlung</b> | Freitag, 6. Dezember 2019<br>12.50 Uhr Leichtathletikstadion Schützenmatte (Basel) oder<br>13.40 Uhr Parkplatz Comfort Hotel Egerkingen oder<br>14.30 Uhr Magglingen Halle End der Welt<br>Die Hin- und Rückfahrt wird von Birseck-Reisen Meier durchgeführt. |
|-------------------|---|

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Mitnehmen</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsbekleidung für die Halle, inklusive Nagelschuhe und Hallenschuhe</li> <li>- zusätzlich Trainingsbekleidung und entsprechende Schuhe für das Ausstraining</li> <li>- Kleider für die Freizeit</li> <li>- Persönliche Trainingsgeräte (Stäbe, Blackroll, etc.)</li> <li>- Toilettenartikel</li> <li>- Schlafsachen (kein Schlafsack)</li> </ul> |
| <b>Unterkunft</b>    | Sporthotel Bellavista, Grand Hotel und Swiss Olympic House  |
| <b>Verpflegung</b>   | <p>Für die Anreise und den Freitagnachmittag ist eine Zwischenverpflegung mitzunehmen.</p> <p>Das Nachtessen am Freitag, sowie das Morgen- und Mittagessen am Samstag, werden wir im Hotel Bellavista und im Swiss Olympic House einnehmen.</p>   |
| <b>Rückfahrt</b>     | Samstag, 7. Dezember 2019 / 16.00 Uhr<br>Ankunft Basel ca. 17:30 Uhr  |
| <b>Kosten</b>        | 30.- / Person   |
|                      | <p>Diese können vorgängig per Twint oder Bankeinzahlung beglichen werden:</p> <p>Raiffeisenbank, 4153 Reinach<br/>Alain Wisslé, Bruderholzstrasse 70, 4153 Reinach<br/>IBAN: CH88 8080 8005 8880 0124 3</p>   |
| <b>Informationen</b> | Alain Wisslé, 079 707 22 11 oder <a href="mailto:alain.wissle@nlz-nws.ch">alain.wissle@nlz-nws.ch</a><br>Homepage: <a href="http://www.nlz-nws.ch">www.nlz-nws.ch</a>   |

Das Trainerteam des NLZ NWS freut sich auf einen intensiven und erfolgreichen Kaderzusammenzug.

Mit sportlichen Grüssen



Alain Wisslé  
Chef Leistungssport

## Programm Kaderzusammenzug Magglingen

Freitag, 6. Dezember 2019

| Zeit                         | Inhalt  |
|------------------------------|---|
| 12:50 Uhr                    | Besammlung Haupteingang Stadion Schützenmatte Basel |
| 13:00 Uhr                    | Abfahrt Basel                                       |
| ca. 14:30 Uhr                | Ankunft in Magglingen                               |
| <b>15:00 Uhr – 17:30 Uhr</b> | <b>1. Trainingsblock / Halle End der Welt</b>       |
| 18:00 Uhr                    | Zimmerbezug in den jeweiligen Unterkünften          |
| 18:30 Uhr                    | Nachtessen im Hotel Bellavista                      |
| 22:00 Uhr                    | Nachtruhe für Athleten/innen                        |

Samstag, 7. Dezember 2019

| Zeit                           | Inhalt  |
|--------------------------------|---|
| 7:00 Uhr – 8:00 Uhr            | Frühstück im Hotel Bellavista und im Swiss Olympic House                          |
| <b>09:00 Uhr – 11:30 Uhr</b>   | <b>2. Trainingsblock / Halle End der Welt</b>                                     |
| 12:00 Uhr – 13:00 Uhr          | Mittagessen Hotel Bellavista  |
| <b>14:00 Uhr – 16:00 Uhr</b>   | <b>3. Trainingsblock / Halle End der Welt</b>                                     |
| 16.00 Uhr                      | Abfahrt Magglingen  |
| ca, 17:00 Uhr<br>ca. 17:30 Uhr | Ankunft Parkplatz Comfort Hotel Egerkingen<br>Ankunft Stadion Schützenmatte Basel |

Detaillierte Trainingsinhalte werden am 30. November versendet.