

Burgdorf, 18. April 2026

Jugendriege – Leichtathletik Trainingsplan

April 26 – Oktober 26

Im Sommer ist der **Treffpunkt** auf dem **roten Platz**. Leichtathletik findet auch im Winter draussen statt. Nimm immer **Kleider** der **Tageswitterung** angepasst mit.

In JEDEM Training dabeihaben musst du:

- Laufschuhe (**KEINE** Sneakers, Sandalen oder Barfuss beim Sport) und Nagelschuhe (wenn vorhanden)
- Kleidung, der Tageswitterung angepasst. (Bsp. Regenjacke, Regenhose; Sonnenhut...etc.)
- Trinkflasche (gefüllt)
- Ersatz-Shirt

- Gruppen: Die Gruppen sind unter dem Trainingsplan aufgeführt und wurden wie folgt eingeteilt:
 - Gruppe1: Diese Kids haben ein gewisses Niveau und sind gewillt, Wettkämpfe zu machen.
 - Gruppe2: die Älteren und die Jungen ambitionierten.
 - Gruppe3: unsere Jüngsten / neusten
- Es wird in den Gruppen trainiert.

Tag	Datum	Zeit	Leiter Aktiv	Disziplin Aktiv	Leiter Gr. 1	Disziplin Gruppe 1	Leiter Gr. 2	Disziplin Gruppe 2	Leiter Gr. 3	Disziplin Gruppe 3	Bemerkung	
	06.04.2026 - 19.04.2026		Frühlingferien									
	13.04.2025 - 17.04.2025		Trainingslager Oberburg									Anmeldung bereits erfolgt
	06.04.2026 - 19.04.2026		Frühlingsferien									
DI	21.04.2026	18.30 – 20.00	Chrigu / Malin (Einlaufen)	Sprung / Wurf	Kevä	Ball / Sprint						
DO	23.04.2026	18.30 – 20.00			Dämu / Sara (Einlaufen)	Weitsprung	Levin	Ball / Sprint	Eliane	Weitsprung	Probetraining	
FR	24.04.2026	18.30 – 20.00					Weggu/ Norah (Einlaufen)	Weitsprung	Ange	Ball / Sprint	Probetraining	
SA	25.04.2026		Weggu	Frühlingsmehrkampf - Rüeegsauschachen							Unterstützung durch Eltern	
DI	28.04.2026	18.30 – 20.00	Dämu	Sprint / Ausdauer	Weggu	Weitsprung / 1000M						
DO	30.04.2026	18.30 – 20.00			Chrigu	Ball / Sprint / 1000M	Sophie	Weitsprung / 1000M	Levin	Ball / Sprint / 1000M	Probetraining	
SA	02.05.2026	ganzer Tag	Alle Leiter	UBS Kids Cup - Oberburg								
SO	03.05.2026	ganzer Tag	Chrigu / Sophie / Levin	dr schällscht Ämmitaler - Langnau								
DI	05.05.2026	18.30 – 20.00	Dämu	Sprung / Kraft	Weggu	Weitsprung						
DO	07.05.2026	18.30 – 20.00			Kevä	Ball/Speer	Eliane	Weitsprung	Sophie	Sprint		
FR	08.05.2026	18.30 – 20.00					Chrigu	Ball	Sara	Weitsprung		

Tag	Datum	Zeit	Leiter Aktiv	Disziplin Aktiv	Leiter Gr. 1	Disziplin Gruppe 1	Leiter Gr. 2	Disziplin Gruppe 2	Leiter Gr. 3	Disziplin Gruppe 3	Bemerkung	
DI	12.05.2026	18.30 – 20.00	Chrigu	Sprint / Wurf	Kevä	Sprint / Hürden						
DO	14.05.2026		Auffahrt									
FR	15.05.2026		Brücke - Auffahrts Freitag									
SA	16.05.2026	ganzer Tag	Dämu	UBS Kids Cup - Kirchberg								
DI	19.05.2026	18.30 – 20.00	Chrigu / Malin (Sprungübung)	Sprung / Wurf	Dämu	Ball / Kugel						
DO	21.05.2026		Maifest Schule Oberburg									
FR	22.05.2026	18.30 – 20.00					Dämu / Norah (Sprungübung)	Weitsprung	Sara	Sprint		
DI	26.05.2026	18.30 – 20.00	Chrigu	Sprint / Wurf	Dämu / Sara (Sprintübung)	Sprint / Hürden						
DO	28.05.2026	18.30 – 20.00			Dämu	Weitsprung	Levin	Sprint	Sophie	Ball	Üben für Turnfest	
FR	29.05.2026	18.30 – 20.00					Dämu	Weitsprung	Ange	Sprint	Üben für Turnfest	
SA	30.05.2026	ganzer Tag	Sophie / Levin	UBS Kids Cup - Lützelflüh								
DI	02.06.2026	18.30 – 20.00	Weggu	Sprung / Kraft	Chrigu	Sprint / Hürden						
DO	04.06.2026	18.30 – 20.00			Dämu	Weitsprung	Levin	Ball	Sophie	Weitsprung	Üben für Turnfest	
SA	06.06.2026	ganzer Tag	Dämu / Sophie	Trainingstag Oberburg								Für alle die ans Turnfest kommen
DI	09.06.2026	18.30 – 20.00	Chrigu	Sprung / Wurf	Kevä	Ball / Schleuderball						
DO	11.06.2026	18.30 – 20.00			Weggu	Sprint/Hürden	Eliane	Weitsprung	Levin	Ball	Üben für Turnfest	
FR	12.06.2026	18.30 – 20.00					Kevä	Sprint	Sara	Weitsprung	Üben für Turnfest	
DI	16.06.2026	18.30 – 20.00	Dämu	Sprint / Wurf	Weggu	Weitsprung						
DO	18.06.2026	18.30 – 20.00			Chrigu	Üben für Turnfest	Dämu	Üben für Turnfest	Sophie	Üben für Turnfest	Üben für Turnfest	
SA	20.06.2026	ganzer Tag	Alle Leiter	MTF - Einzelwettkampf LA Jugend - Kerzers								Anmeldung bereits erfolgt / Infos gemäss separatem Infoblatt
SA	20.06.2026	ganzer Tag	Alle Leiter	MTF - Vereinswettkampf Jugend TV Oberburg - Kerzers								Anmeldung bereits erfolgt / Infos gemäss separatem Infoblatt
DI	23.06.2026	18.30 – 20.00	Dämu / Malin (Kraft)	Weitsprung	Weggu	Hochsprung						
DO	25.06.2026	18.30 – 20.00			Kevä / Sara (Kraft)	Kugel	Levin	Hochsprung	Eliane	Ball		
FR	26.06.2026	18.30 – 20.00					Chrigu / Norah (Kraft)	Kugel	Sara	Weitsprung		

Tag	Datum	Zeit	Leiter Aktiv	Disziplin Aktiv	Leiter Gr. 1	Disziplin Gruppe 1	Leiter Gr. 2	Disziplin Gruppe 2	Leiter Gr. 3	Disziplin Gruppe 3	Bemerkung
FR	26.06.2026	Abend	Weggu	Kt. Final Mille Gruyère - Langnau							Qualifikation nötig
FR - SO	26.06.2026 - 28.06.2026	ganzer Tag	Alle Leiter	MTF Aktive - Kerzers							
DI	30.06.2026	18.30 – 20.00	Dämu	Hochsprung / Schleuderball	Chrigu	Hochsprung / Schleuderball					
DO	02.07.2026	18.30 – 20.00			Weggu	Weitsprung	Dämu	Schleuderball	Sophie	Sprint	Abschluss theater 9. Klasse
SA	04.07.2026	ganzer Tag	Alle Leiter	Jugischlussturntag - Oberburg							
	06.07.2026 - 09.08.2026		Sommerferien								
DI	11.08.2026	18.30 – 20.00	Sophie	Ausdauer	Chrigu	Weitsprung					
DO	13.08.2026	18.30 – 20.00			Dämu	Sprint / Ball	Levin	Weitsprung	Sophie	Ball / Sprint	Probetraining
FR	14.08.2026	18.30 – 20.00					Chrigu	Sprint / Ball	Ange	Weitsprung	Probetraining
SA	15.08.2026	ganzer Tag	Dämu	Kantonalfinal UBS Kids Cup - Langenthal							Qualifikation nötig
DI	18.08.2026	18.30 – 20.00	Chrigu	Sprung / Wurf	Weggu	Sprint / Hürden					
DO	20.08.2026	18.30 – 20.00			Dämu	Speer / Kugel	Weggu	Sprint / Ball	Levin	Weitsprung	Probetraining
SA	22.08.2026	ganzer Tag	Dämu	Kantonalfinal Visanasprint - Interlaken							Qualifikation nötig
SO	23.08.2026	ganzer Tag	Chrigu / Sophie	Grosses Meeting für die Kleinen - Bern							separate Anmeldung folgt
DI	25.08.2026	18.30 – 20.00	Sophie	Sprint / Ausdauer	Chrigu	Hochsprung					
DO	27.08.2026	18.30 – 20.00			Weggu	Kugel	Ange	Weitsprung	Dämu	Sprint/Hürden	
FR	28.08.2026	18.30 – 20.00					Ange	Ball	Sara	Sprint/Hürden	
DI	01.09.2026	18.30 – 20.00	Dämu	Sprung / Wurf	Chrigu	Sprint / Hürden					
DO	03.09.2026	18.30 – 20.00			Weggu	Weitsprung	Levin	Schleuderball	Ange	Hochsprung	
SA	05.09.2026	ganzer Tag	Dämu / Levin	Herbstmehrkampf - Wasen i.E.							
SA	05.09.2026	ganzer Tag	ohne Leiter	Burgdorfer Stadtlauflauf - Burgdorf							
DI	08.09.2026	18.30 – 20.00	Weggu	Kraft / Ausdauer	Dämu	Sprint / Hürden					
DO	10.09.2026	18.30 – 20.00			Kevä	Ball / Speer	Ange	Hochsprung	Levin	Sprint	
FR	11.09.2026	18.30 - 20.00					Chrigu	Kugel	Sara	Ball	
SA	12.09.2026	ganzer Tag	Alle Leiter	Jugiausflug							

Tag	Datum	Zeit	Leiter Aktiv	Disziplin Aktiv	Leiter Gr. 1	Disziplin Gruppe 1	Leiter Gr. 2	Disziplin Gruppe 2	Leiter Gr. 3	Disziplin Gruppe 3	Bemerkung
DI	15.09.2026	18.30 – 20.00	Dämu	Sprung / Wurf	Weggu	Hochsprung / Kraft					
DO	17.09.2026	18.30 – 20.00			Kevä	Spiel					
	21.09.2026 - 11.10.2026		Herbstferien								
SA	10.10.2025	ganzer Tag	ohne Leiter	Bürenlauf - Büren an der Aare							
DI	13.10.2026	18.30 – 20.00	Dämu	Sprung / Wurf	Kevä	Weitsprung / Kugel					Besammlung in der MEZWAN
DO	15.10.2026	18.30 – 20.00			Weggu	Sprint / Hürden	Sophie	Weitsprung	Malin	Ausdauer	
FR	16.10.2026	18.30 – 20.00					Ange	Sprint	Sara	Ball	

Gruppen:

Gruppe 1

Brechbühl	Fabian
Brünisholz	Lara
Grogg	Sara
Hart	Yuri
Hildebrand	Eva
Hildebrand	Isaac
Kobel	Malin
König	Alina
Mangiarratti	Elisa
Meytre	Rayan
Moser	Ylenia
Rieder	Aroha
Streubel	Lisa
Streubel	Mia
Ugrinic	Novak
Welti	Matis
Welti	Louis

Gruppe 2

Binder	Ole
Blättler	Lionel Maximilian
Gutknecht	Jaro
Krähenbühl	Leonie
Makanjera	Kiana Matipa
Makanjera	Leona
Meytre	Sofia
Pfister	Noah
Rados	Lara
Rilak	Nikolina
Scheerle	Naomi
Scheerle	Norah
Stamate	Ana
Welti	Faustine

Gruppe 3

Ayadi	Ines Erin
Cvitanovic	David Simon
Gerber	Lena
Giordano	Giulia
Klötzli	Livio
Makanjera	Aaliyah Mufaro
Rados	Luka
Rosser	Jeremy
Rosser	Nevio
Sivalingam	Karl Vigan
Widmer	Elischa

Hauptleiterinnen und Hauptleiter:

Damian Ingold 079/222 47 56 Hauptleiter / J+S LA und Kindersport

Leiterinnen und Leiter:

<u>Vorname</u>	<u>Name</u>	<u>Funktion</u>
Werner	Löffel	J+S Leiter LA
Kevin	Mori	J+S Leiter LA und Kindersport
Christian	von Allmen	J+S Leiter Turnen und Kindersport
Sara	Grogg	Hilfsleiterin / 14/18 Coach

<u>Vorname</u>	<u>Name</u>	<u>Funktion</u>
Angelina	Hunziker	Hilfsleiterin / 14/18 Coach
Eliane	Schneider	Hilfsleiterin / 14/18 Coach
Sophie	Zimmermann	14/18 Coach
Levin	Heil	Hilfsleiterin