

# BLOG

## U18/U20 AKTIVE

---



**Trainer** | Patrick Habegger, Giulio Ghezzi



# ERÖFFNUNGSMEEETING RIEHEN

Am Samstag, 29.04.2023 fand als Auftakt in die Saison im sonnigen Riehen das Eröffnungsmeeting statt. Drei Athleten der U18/Aktive Gruppe von Patrick Habegger starteten in der Disziplin Diskus - Anina Killias, Namira Moser und Jorin Widmer. Jorin erreichte die SM-Limite von 36.00 Metern mit einer Leistung von 34.09 Metern knapp nicht. Jedoch ist dies

eine starke Leistung am ersten Wettkampf der Saison und es kann freudig auf mehr abgewartet werden. Mit einer Weite von 25.96 Meter konnte auch Anina solide in die Saison starten. Namira warf den Diskus 22.08 Meter und konnte beim ersten Meeting eine gute Leistung abrufen. Wir können gespannt sein auf mehr und freuen uns auf eine gute Saison 2023.



# TRAININGSWOCHE 2023

## U18/U20 AKTIVE

Heute war der erste Tag der Trainingswoche der Technikgruppe U18/U20 Aktive. Am Morgen haben wir nach einem guten Aufwärmen mit Kugelstossen in den regnerischen Tag gestartet. Danach arbeiteten wir an unserer Sprinttechnik mit einem ausgiebigen Sprintblock. Nach einem er-

holsamen Mittag ging es für die eine Hälfte der Gruppe weiter mit Weitsprung, für die Anderen mit einem Diskustraining. Wir beendeten den Tag mit gemeinsamen Wurfübungen mit Medizinbällen.

# 01

TAG



## 02 TAG

Heute fand der zweite Tag der Trainingswoche statt und wir haben uns, nach dem Einlaufen und anstrengenden Kraftübungen, die schnelle Muskeln aktivieren sollen, in zwei Gruppen aufgeteilt. Während die eine Gruppe Hürdenlauf trainierte, tauchte die Zweite in die Technik des Kugelstossens ein. Nach dem Mittag war es anfangs kühl, da es zuvor geregnet hatte. Als die Sonnenstrahlen dann jedoch durch die Wolkendecke schienen, hatten wir das Glück mit wunderschönen, warmen Temperaturen Diskus zu trainieren und uns in den kurzen Läufen auszutoben und unsere Ausdauer aufzubauen. Mit einem gemütlichen Auslaufen in Barfuss konnten wir den Tag erfolgreich abschliessen.



## 03 TAG

Am Mittwoch zeigte sich das Wetter von seiner besten Seite. Schon früh Morgens konnten wir im T-Shirt einlaufen. Wir trainierten unter besten Bedingungen Diskus, Kugel, Hochsprung und Stabhochsprung. Zum Schluss des Tages standen Schlittensprints auf dem Programm. Trotz strengen Einheiten machte das Training auch heute wieder allen Spass.

# 04 TAG

Heute starteten wir mit schönstem Wetter in unser Aufwärmen. Anschliessend führten wir einen Speertechnikblock durch. Auf diesen freuten sich alle, da dies das erste Speertraining in diesem Jahr war. Am Nachmittag trainierten wir Stabhochsprung. Der Donnerstag war der heisseste Tag, was auch der Grund ist, weshalb am Ende des Tages einige einen starken Sonnenbrand hatten. Den heutigen Tag beendeten wir mit intensiven Sprüngen, einem gemütlichen Auslaufen und schliesslich einem guten Ausdehnen.



# 05 TAG

Aufgrund des morgigen Wettkampfs, feilten wir am letzten Tag der Trainingswoche an technischen Details. Am Freitag Morgen konnte jeder selbst entscheiden, welche Disziplin man trainieren will. Nachdem wir die Anlaufkontrollen, bzw. die letzten vorbereitenden Würfe gemacht hatten, waren wir bereit für dich abschliessenden, anstrengenden Läufe. Mit einer Pyramide von 400m, 800m, 1200m, 800m und 400m beendeten wir unsere spassige, anstrengende Trainingswoche. Nach einem schnellen Mittagessen, gingen wir alle zusammen ins Thermalbad um unsere Muskeln zu entspannen und frische Energie für den morgigen Wettkampf zu tanken.



# NATIONALES FRÜHJAHRES- MEETING ZUG 2023

---

Am Samstag, den 6. Mai reisten sieben Athletinnen/Athleten an das nationale Frühjahrsmeeting in Zug. Trotz einer intensiven, anstrengenden Trainingswoche, erzielten alle angetretenen Athletinnen/Athleten sehr gute Resultate.

Jorin Widmer trat in der U16M beim Diskuswurf an und verbesserte seine PB der vorherigen Woche auf 35,63m. Leider verpasste er um knappe 40cm die SM-Limite. Die Saison ist jedoch noch lange und wir sind zuversichtlich, dass er diese Limite noch knacken wird.

In der Kategorie U18W absolvierte Lili Da Mutten den Wettkampf in der Disziplin Kugelstossen und verbesserte ihre PB auf 8,94m.

Marwin Jetzer trat bei den U18M im Weitsprung, sowie im Diskuswurf an. Im Diskuswurf bedeutet die Weite von 28,31m ebenfalls eine neue persönliche Bestleistung für ihn.

Namira Moser und Anina Killias starteten in der Kategorie U20W. Namira stiess das erste Mal mit einer 4kg Kugel und erreichte eine Weite von 7,40m. Im Diskuswurf verbesserten Namira und Anina ihre PB um mehrere Meter.

Jannis Widmer verbesserte seine PB im Diskuswurf ebenfalls auf 31,68m. Auch im Weitsprung nahm Jannis teil und sprang gute 5,80m.



Bastian Steingruber freute sich, seinen allerersten Leichtathletikwettkampf zu bestreiten. Leider konnte er verletzungsbedingt nur im Kugelstossen antreten. Er erreichte die, für den ersten Wettkampf gute Weite von 9,13m.

Der Tag war für alle Athletinnen/Athleten ein Erfolg und alle können stolz auf ihre Leistungen sein.