

**Ferienkurs Leichtathletik**

vom 30. Juli - 3. August 2018

Ort: Sportanlagen der Sekundarschule Herzogenbuchsee

Gruppeneinteilung erfolgt nach Trainingsalter (1=die Ältesten /4=die Jüngsten)

	Montag, 30.07.18		Dienstag, 31.07.18		Mittwoch, 01.08.18		Donnerstag, 02.08.18		Freitag, 03.08.18	
	09.45 - 11.45	16.00 - 18.00	09.45 - 11.45	16.00 - 18.00	09.45 - 11.45	Nachmittag frei	Vormittag frei	16.00 - 18.00	09.45 - 11.45	16.00 - 18.00
Staffel				4 3					2 1	
Starts, Sprint			1	2	3 4					
Hürden	1 2		3 4		2 1			3 4		
Hoch		1 2		3 4				1 2		
Stab		3 4	2 2	1 1						
Stabweit	3	4								
Weit	4	3	1	2				2 1	3 4	
Ball		4 3								
Diskus		2 1							4 3	
Kugel	2 1				4 3					
Speer			4 3		1 2			4 3	1 2	
Glance-Cup										alle alle

Leiter: Michelle Hofer, Carole Riedweg, Thomas Friedli, Nancy Canuto, Timo Burchianti, Christian Loosli, Janine von Arx, Joël Wyler, Micaela Hosner, Karin Pulfer, Adrian Pulfer

Auskunft: Adrian Pulfer, Birkenweg 4, 3367 Thörigen - 062 961 69 55 - 079 677 42 76 - adrian.pulfer@besonet.ch



Einlaufen	09:45	16:00
1. Lektion	10:05	16:20
Wechsel	10:50	17:05
2. Lektion	10:55	17:10
Auslaufen	11:40	17:55