



Völkermarkter Sport- und Turnverein 1868

MITGLIED DES ALLGEMEINEN SPORTVERBANDES ÖSTERREICHS
A – 9100 Völkermarkt Sportplatzstraße 1
Tel. +43 (650) 3148552 Fax: +43 (4232) 2090
<http://www.vstlaas.at> E-Mail: office@vstlaas.at



ZVR-Zahl: 261907142

Eishockey | Eisschießen | Fußball | [Leichtathletik](#) | Rudern | Schach | Schi | Tennis | Tischtennis | Kunsteisanlage

INFORMATIONSBLATT an ELTERN und ATHLETEN Gruppe: Leistungsgruppe

„Schnuppern“/Kennenlernen: Es besteht die Möglichkeit 2x kostenlos am Training teilzunehmen!

Anmeldung: Nach 2x kostenfreiem „Schnupper-Training“ ist ein VST-Anmeldeformular (auch aus datenschutzrechtlichen Gründen) auszufüllen und bis Ende Oktober ist der Kursbeitrag für das Schuljahr zu überweisen. **IBAN: AT38 3954 6000 0005 3819**

Startberechtigung: Für die Teilnahme an Wettkämpfen ab der Alterklasse U16 muss zusätzlich das ÖLV-Formular ausgefüllt werden. Eine Kopie des Passes wird ebenfalls benötigt, um die Startberechtigung vom ÖLV (Österr. Leichtathletikverband) zu erhalten.

Abmeldung: Die Athleten sind verpflichtet sich schriftlich bei der Sektionsleitung als auch beim Trainer abzumelden (Matura, Studium,..)! Erfolgt dies nicht, ist der Mitgliedsbeitrag bis auf Weiteres unaufgefordert zu leisten!

Mitgliedsbeitrag:

Leistungsgruppe:

EUR 150,-

Geschwisterbonus:

minus EUR 20,- für das 2. und 3. Kind!

Trainingszeiten:

Im Stadion:	Montag	Leistungsgruppe	18.00 – 20.00 Uhr
	Mittwoch	Leistungsgruppe	18.00 – 20.00 Uhr
	Freitag	Leistungsgruppe	16.00 – 17.00 Uhr

In der Turnhalle

(ab Ende September):	Montag	Leistungsgruppe	18.30 – 20.30 Uhr
	Mittwoch	Leistungsgruppe	18.00 – 20.00 Uhr

Aufsichtspflicht: Die Aufsichtspflicht ist nur im Training der oben genannten Trainingszeiten gegeben – vor und nach dem Training besteht keine Aufsichtspflicht seitens der Trainer!!!

Einzel-Trainingseinheiten: sind mit dem Trainer termingerecht abzustimmen (gilt für das Sportstadion Völkermarkt als auch für andere Trainingsorte)

Trainingsplan: Seitens des Trainers wird ein Trainingsplan ausgearbeitet (inkl. Hausaufgaben), diese sind vom Athleten in sein Trainingsbuch aufzunehmen.

Gespräche: Seitens der Sektionsleitung sind mindestens 2 x pro Saison Athlet-Trainer-Sektionsleiter-Gespräche über Status, Ziele, Wettkampfkalender, Weiterbildungen, Wünsche,... abzuhalten.

Vereinsbekleidung: Die Athleten werden aufgefordert bei Teilnahme an Wettkämpfen die Vereinsbekleidung zu benutzen! (Wettkampf, Siegerehrungen, Vereinsveranstaltungen,...)

Jahresbericht der Sektion: Für die Jahresberichterstattung sind vom Athleten termingerecht die Ergebnisse als auch Fotos an die Schriftführerin zu übermitteln (Basis für Kostenrückerstattung).

Containerschlüssel: Jeder Athlet, der im Besitz eines Containerschlüssel ist, ist verpflichtet nach Beendigung des Trainings die **Container versperrt zu hinterlassen!**

Gerätenutzung: Sollten Beschädigungen bei Geräten festgestellt werden, sind diese umgehend dem Trainer als auch der Sektionsleitung mitzuteilen, um Neuanschaffungen termingerecht zu ermöglichen! Die Sportler/innen verpflichten sich zu einem **sorgsamen Umgang mit den Geräten!**

Sicherheit -und Verletzungsgefahren: **Besondere Achtsamkeit beim Training mit Stoß- und Wurfgeräten (Speer, Diskus, Kugel) ist aus Sicherheitsgründen notwendig! Den Anweisungen der Trainer ist unbedingt Folge zu leisten!**

Saisonplanung 2019/2020

Am **12.10.2019** finden auf dem WAHAHA Sportgelände in Feistritz/Rosenthal die **Landesmeisterschaften im CROSSLAUF** statt

Für die Minionstars und die Leistungsgruppe findet als Vorbereitung für diese Meisterschaften

ein wöchentliches Zusatztraining statt:

Jeden **Freitag von 16.00 bis 17.00 Uhr** im Stadion (**Beginn: 13.09.2019!!!**)

Vom **16. - 17.11.2019** findet der **Ausdauerkurs im Biohotel Jesch** auf der Wandelitzen statt! Für die trainingseifrigsten Nachwuchsathleten (Minionstars) besteht die Möglichkeit dabei zu sein! Für die Leistungsgruppe zählt dieses Training zum Aufbauprogramm.

Ab Anfang Dezember werden wieder **Langlaufkurse** im LANGLAUFZENTRUM am Pirkdorfersee für die Minionstars und die Leistungsgruppe angeboten! (Samstag oder Sonntag)

Für die **Leistungsgruppe** wird wieder eine **Stunden und Kilometerliste** eingeführt!

Alle zusätzlichen Ausdauereinheiten müssen dem Trainer **bis Sonntagabend gemeldet werden**. Jeder Athlet hat die Möglichkeit über diese TE persönlich beim Hallentraining Einsicht zu nehmen! Für besondere Leistungen gibt es für alle Teilnehmer **besondere Preise!**

Als Vorbereitung auf die Hallensaison sind zusätzliche **Einheiten im Sportpark** bzw. in der **Tipps-Arena in Linz** voraussichtlich ab November geplant. Genauere Informationen werden beim Training bekanntgegeben.

Mit sportlichen Grüßen: Wolfgang

