

Athletenwegweiser Lauf

Athletenlaufbahnen im Breiten- und Leistungssport



Laufen ist unsere Leidenschaft

Diese Leidenschaft geben wir den Kindern und Jugendlichen weiter und wir wollen sie erfolgreich begleiten. Mit erfolgreich meinen wir, dass wir jeden mit unseren Trainings fördern können. Dieser Athletenwegweiser zeigt auf, was dies im Breiten- und Leistungssport bedeutet. Auf www.stb-la.ch sind die aktuellen Trainingszeiten aufgeschaltet.

Wir fördern vielseitig

Wer im Laufen besser werden will, muss regelmässig und vielseitig trainieren. Das bedeutet mehrere Trainings pro Woche mit altersgerechten Trainingsinhalten. Für die Anzahl Trainings und die Trainingsinhalte orientieren wir uns am Rahmentrainingsplan von Swiss Athletics. Reine Dauerlauftrainings können ab einem gewissen Alter selbständig durchgeführt werden. Trainer:innen erstellen dazu Trainingspläne.

Gewichtung der Koordination und der konditionellen Fähigkeiten in Abhängigkeit des Alters								
	U12/U14	U16	U18		U20		Aktive	
Fähigkeiten			MS	LS	MS	LS	MS	LS
Ausdauer aerob (extensiv)								
Ausdauer anaerob (intensiv)								
Schnelligkeit								
Kraft								
Koordination, Beweglichkeit								

MS = Mittelstrecke, LS = Langstrecke



Sandra Gasser, Headcoach Lauf
*Heute für Morgen trainieren – Erfolg dank
 altersgerechtem Training*



Maja Neuenschwander, Marathonläuferin
*Für Spitzenleistungen beim Laufen braucht es
 neben einem mehrjährigen konsequenten
 Training viel Freude und Leidenschaft*

Alter	Ziele im Training	Breitensport		Leistungssport	
		Anz./Woche		Anz./Woche	
U12	Schnelle und verschiedene Bewegungen erlernen und beherrschen; Beweglichkeit, Schnellkraft. Training soll spielerisch sein.	2	1 Lauf, 1 Athletik	2 - 4	1 Lauf, 1 - 3 Athletik oder andere Sportart
	Wettkampfziel	ausprobieren, abwechslungsreich, Freude am Wettkampffeeeling, gemeinsam Wettkämpfe erleben			
U14	Bewegungen in Laufkoordination umsetzen; Beweglichkeit, Koordination, Schnellkraft. Gute Grundkondition erarbeiten. Spass und Freude im Training bieten.	2	1 Lauf, 1 Athletik	3 - 5	1 - 2 Lauf, 2 - 3 Athletik oder andere Sportarten
	Wettkampfziel	ausprobieren, abwechslungsreich, Freude am Wettkampffeeeling, gemeinsam Wettkämpfe erleben			
U16	Erste konkrete Lafeinheiten, erstmals Fokus auch auf den Kilometerumfang mit 20 - 40 km pro Woche. Weiterhin starkes Fokussieren auf Beweglichkeit, Koordination, Schnellkraft. Die allgemeine Kraft weiterhin stark verbessern.	2 - 4	1 - 2 Lauf, 1 - 2 Athletik	4 - 6	2 - 3 Lauf, 2 - 3 Athletik oder andere Sportarten
			20 km		20 - 40 km
	Wettkampfziel		1-2 Bahn, 2-3 Strasse		Mille Gruyère KF, Kantonale, (SM)
U18	Belastungsverträglichkeit erhöhen, Kilometerumfänge steigern. Schnelligkeit beibehalten, Kraft verbessern, anaerobe Ausdauer; Unterscheidung zwischen Mittel- und Langstreckentraining (MS, LS).	2 - 5	2 - 3 Lauf, 1 - 2 Athletik	5 - 7	3 - 4 Lauf, 2 - 3 Schnelligk. / Kraft
			40 km		MS: 50 km LS: 60 - 70 km
	Wettkampfziel		1-2 Bahn, 2-3 Strasse		Anschluss an die nationale Spitze
U20	Belastungsverträglichkeit weiterhin mit höheren Kilometerumfängen steigern, zweimal wöchentlich anaerobe (intensive) Läufe. Schnelligkeit beibehalten, Kraft mit Gewichten, vor allem im Mittelstreckenlauf.	2 - 6	2 - 4 Lauf, 1 Schnelligk., 1 Kraft	6 - 9	4 - 6 Lauf, 2 - 3 Schnelligk. / Kraft
			50 km		MS: 60 - 70 km LS: 80 - 90 km
	Wettkampfziel				nat. Spitze, internat. Einsätze
Aktive	Das Trainingspensum wird sukzessiv gesteigert und zwar quantitativ und qualitativ. Die Grundlagen sind erarbeitet, das spezifische Training beginnt.	2 - 7	2 - 5 Lauf, 1 Schnelligk., 1 Kraft	7 - 11	5 - 7 Lauf, 2 - 4 Schnelligk. / Kraft
			70 km		MS: 70 - 90 km LS: 90 - 110 km
	Wettkampfziel		1-2 Bahn, 2-3 Strasse		nat. Spitze, internat. Einsätze

Wir fördern Breiten- und Leistungssport gemeinsam

Breiten- und Leistungssport können im Lauf lange gemeinsam gefördert werden. Freundschaften können wachsen. Für ambitionierte Athlet:innen können Karriereplanungen ab U16 sinnvoll sein.

Wir testen, um individuelle Fortschritte aufzuzeigen

Kinder sind innerhalb eines Kalenderjahres fast ein Jahr unterschiedlich alt (relatives Alter). Dazu kommen biologisch unterschiedliche Wachstumsgeschwindigkeiten (biologisches Alter). Leistungsvergleiche in diesem Alter sind deshalb mit Vorsicht zu betrachten. Deshalb möchten wir in regelmässigen Abständen altersgerechte Leistungstests durchführen. Die Athlet:innen erhalten so eine motivierende Rückmeldung zu ihrem individuellen Trainingsfortschritt und die Trainer:innen Informationen über die Wirkung der durchgeführten Trainings.

Wir fördern Wettkampfteilnahmen

Wir möchten die Athlet:innen zu Wettkampfteilnahmen auf der Bahn und/oder auf der Strasse motivieren. Wettkämpfe sind immer auch gesellige Anlässe, bei welchem sich die Kinder und Jugendlichen in einem gesunden Setting treffen können.

Wir tragen uns Sorge

Wer viel trainiert, braucht viel Energie. Nebst den altersgerechten Trainingsinhalten, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig für das Wachstum. Energiedefizite sollen zum Schutz der Kinder vermieden werden (Folgen: ausbleiben der Menstruation, Osteoporose, etc.).

Wir fördern das Nebeneinander von Schule und Training

Wer lernen muss und deshalb zu wenig Zeit hat, um ins Training zu kommen, kann zu Hause eine kurze Einheit absolvieren. Z.B. 30 Minuten lockerer Dauerlauf. Sport fördert die Neurogenese, die Bildung neuer Neuronen im Gehirn und unterstützt den Lernprozess.

Wir suchen Eltern und ehemalige Athlet:innen als Trainer:innen

Insbesondere im U12/U14-Bereiche, aber auch in den höheren Altersstufen sind wir immer wieder froh über Eltern und ehemalige Athlet:innen, die den Einstieg ins Trainerbusiness als Hilfstreiner:in machen möchten. Der STB unterstützt bei der Leiterausbildung und erfahrene Trainer:innen sind bereit, ihr Know-How weiterzugeben.