

# Aktive Läuferversammlung

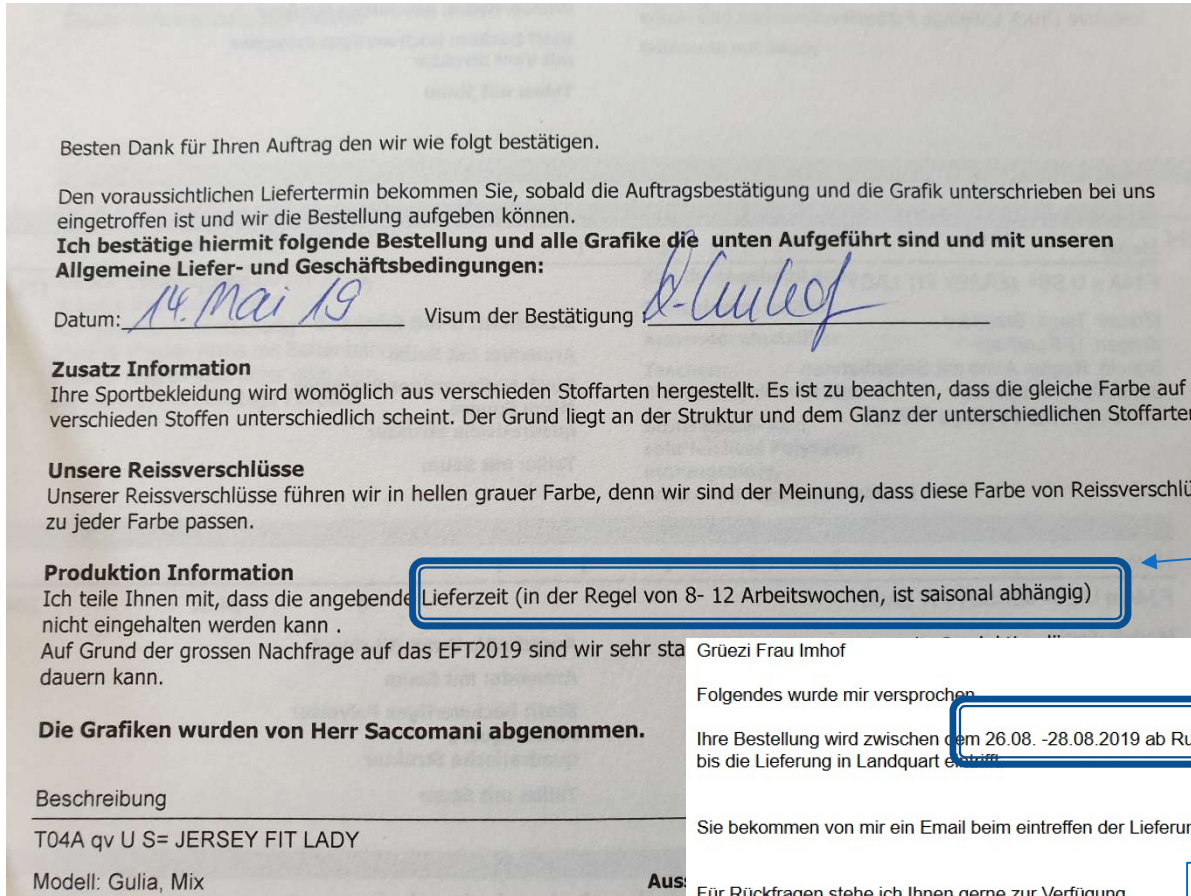
## August 2019



# Ablauf

- ▶ Vereinsbekleidung
- ▶ Ergebnisse aus Mitgliederumfrage
- ▶ Neues Trainingskonzept
- ▶ Neue Funktion auf Homepage
- ▶ Nächste Veranstaltungen

# Neue Vereinsbekleidung



9. Juli = 8 Wo  
6. August = 12 Wo

Ihre Bestellung wird zwischen dem 26.08. -28.08.2019 ab Rumänien versendet. Es werden zwischen 7-10 Arbeitstage benötigt bis die Lieferung in Landquart eintrifft.

Ca. 10. September

Grüezi Frau Imhof

Folgendes wurde mir versprochen

Sie bekommen von mir ein Email beim eintreffen der Lieferung.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Beste Grüsse aus Graubünden


Lilo Andeer

**ANDEER sport+it ag**  
Schulstrasse 76, CH-7302 Landquart  
**andeer.com Vereinsbekleidung**  
Phone 081/330 83 83  
Home: [www.andeer.com](http://www.andeer.com) E-Mail: [lilo@andeer.com](mailto:lilo@andeer.com)  
Bitte denken Sie an die Umwelt bevor Sie dieses E-Mail ausdrucken.

# Weiteres Prozedere

- ▶ Anprobe und Bestellung an bestimmten Tagen im MEM, z.B....
  - (Samstag, 14.9. mit Raffi)
  - Freitag, 20.9. (18 – 12 Uhr)
  - Samstag, 21.9. (Zeit?)
  - Dienstag, 24.9. (16.30 – 18.00 Uhr)
  - Mittwoch, 25.9. (mit Raffi)
  - **Wann ist es am besten? → Termine Webseite**
- ▶ Bestellung bis Ende September 2019
- ▶ Erneute Lieferzeit von 8 – 12 Wochen
- ▶ Ziel: Bis Ende Jahr neu gekleidet!

# Es hat noch...



**LSVB-Wettkampfdress**  
Ansprechpersonen: Rolf Tschudi

Das offizielle Wettkampfdress zeichnet sich durch angenehmen Tragekomfort und guten Erkennungswert in der Läufermenge bei Wettkämpfen aus. Jedes Neumitglied erhält ein Oberteil beim Eintritt geschenkt. Die Nachbestellung ist bei Rolf Tschudi möglich.

Suche

**Neuig**

26.08.2019 0

**Leistungs-Diagnostik**

Kostenloser Laktat-Feldtest für alle LSVB-

16.08.2019

**Engadiner Sommerlauflager Pontresina**

14.08.2019

**LSVB - LCB Stafette 2019**

07.08.2019

**Intern** Anmelden

- Resultat melden
- Vereinsmeisterschaft
- Helferentschädigung
- Mitglieder
- Vereinsbekleidung**
- Protokolle/Arbeitshilfen
- Downloads

**Laufwoche Mallorca**

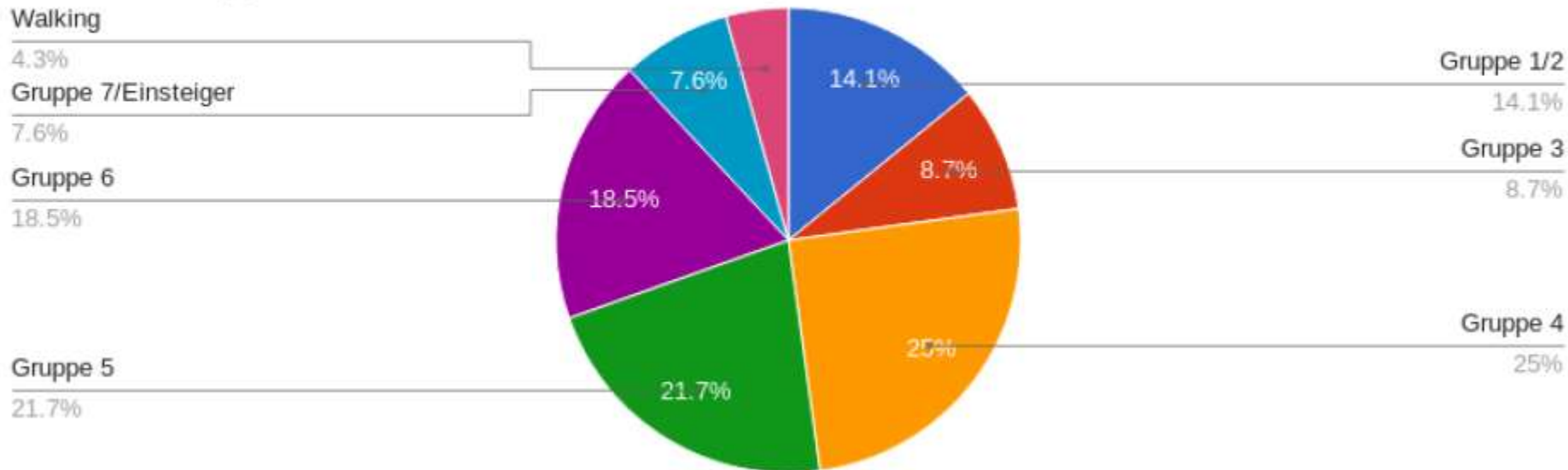
Saisonvorbereitungswoche auf Mallorca »  
mehr lesen

# Ergebnisse aus Mitgliederumfrage

- ▶ Von 92 Mitgliedern vollständig ausgefüllt.  
Vielen Dank für Eure Teilnahme!

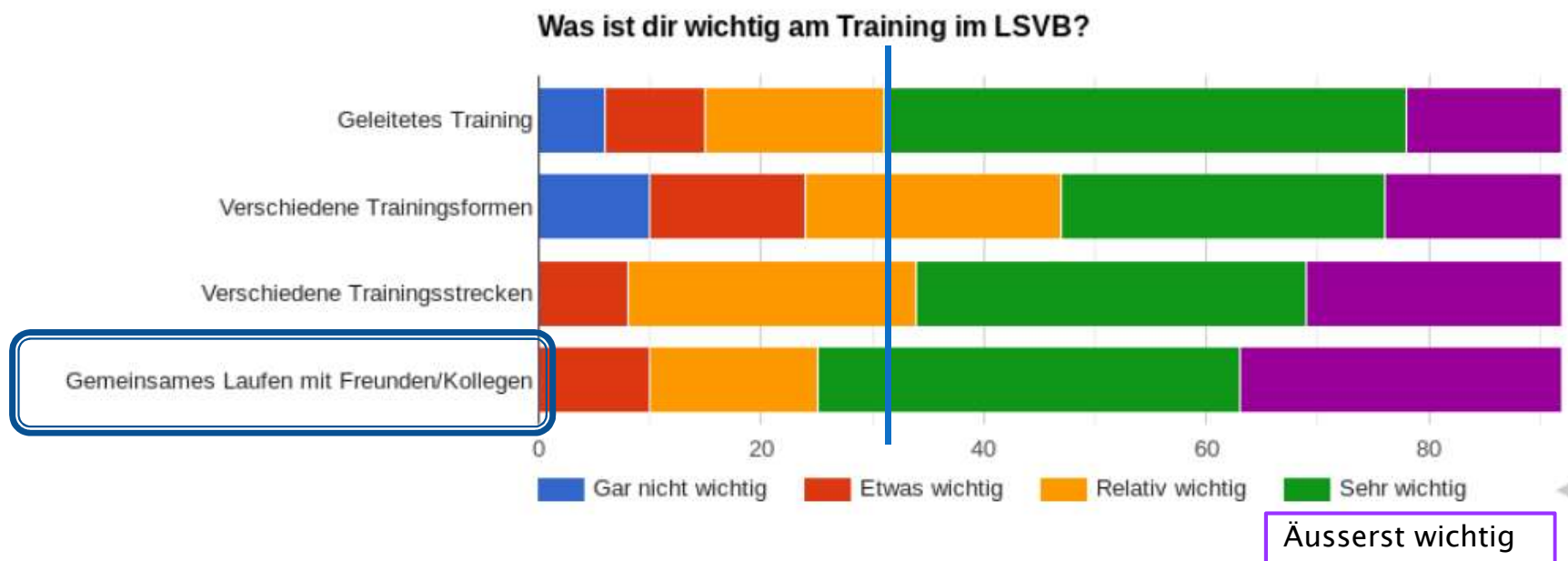
Abbildung 1: Verteilung der Umfrageteilnehmer\_innen auf Leistungsgruppen

In welcher Gruppe trainierst Du momentan am häufigsten?



# Ergebnisse aus Mitgliederumfrage

Abbildung 3: Gründe für die Trainingsteilnahme



# Ergebnisse aus Mitgliederumfrage

Tabelle I: Bewertung der Trainingsformen

Trainingsform	Gar nicht/etwas wichtig	Relativ wichtig	Sehr/äusserst wichtig
Dauerlauf, langsam	37%	26%	37%
Dauerlauf, mittel	12%	36%	52%
Dauerlauf, Tempo	39%	28%	33%
Longruns	40%	25%	35%
Coupiert, Trails	35%	26%	39%
Intervalle	23%	33%	44%
Fahrtspiele	40%	30%	29%
Lauf-ABC	45%	21%	35%
Krafttraining	45%	33%	22%

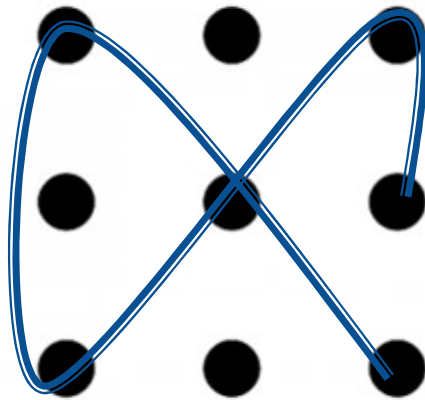
*«Lauf ABC / Krafttraining braucht es nur beim Stadtlaufttraining, um die Trainings verschieden zu gestalten und Neumitgliedern zu zeigen, was alles möglich ist...»*

*«Qualitatives Training (Intervalle, Tempoläufe, Krafttraining, nur für Gruppen 1-3. Gruppe 4-7 nur Laufen in der Landschaft in moderatem Tempo.»*

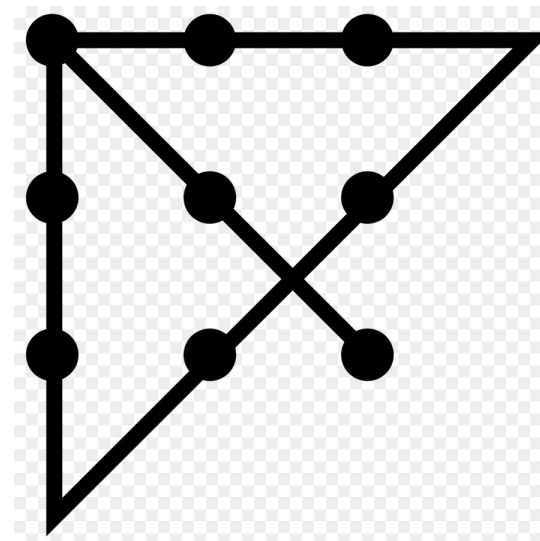


# Neues Trainingskonzept für alle Bedürfnisse

Sandrine, Kurt (Bieri) und Piero haben darüber «gebrütet».....



Aufgabe:  
Verbinden Sie die  
9 Punkte mit 4  
geraden,  
zusammenhängen  
den Linien.



# Gründe für neues Trainingskonzept

- Auftrag aus GV 2019 für zusätzlichen TrainerIn
- Erfolg aus bisherigem Trainingskonzept ist nicht für alle zufriedenstellend
- Bedürfnisse der TN sind sehr verschieden
- Trainingsbeteiligung eher rückläufig

# Was ändert sich?

- ▶ Bedürfnisse der Trainingsbeteiligten steht im Vordergrund und nicht rein das Tempo!
- ▶ Durch die Wahl der verschiedenen Trainingsangebote, entscheidet jeder selber wie strukturiert sein Training ist.

... das heisst konkret....

3 x F...

FREE

FIT

FAST

# Gruppe FREE

## Laufen mit Vereinskollegen ohne Struktur

- Gruppen werden vor Ort nach «Pace» gebildet: 4er-Pace, 5er-Pace, 6er-Pace, 7er-Pace etc. (keine Gruppen 1-7)
- Gruppenleiter oder ortskundige Person leitet die Gruppe
- Himmelsrichtung ist im TP
- Gruppenleiter können sich via «teilnehmen» als Leiter zur Verfügung stellen → weniger Administration, sonst spontan vor Ort.

# Gruppe FIT

Strukturiertes u. abwechslungsreiches  
Lauftraining– Fit bleiben durch  
facettenreiches Lauftraining

- TrainerIn und motivierte ESA-Runningleiter führen das Training durch.
- Planung und Hauptleitung durch den TrainerIn (wird ausgeschrieben)
- Jeder kann sporadisch teilnehmen, kein Trainingsziel zwingend.

# Gruppe FAST

Strukturiertes u. leistungsorientiertes Training zur Verbesserung der persönlichen Laufleistung

- **TrainerIn** / evtl. ESA-Leiter führt das Training durch
- Trainingsplan Frühling- und Herbst Halbmarathon / Marathon
- **Jeder Teilnehmer: klares Ziel, verfolgt dies aktiv**
- Trainings von jedem TN in seinem Bereich gelaufen werden (Umkehrläufe, klare Start-Ziel- Kommunikation)
- Erfolge zusammen feiern macht doppelt Spass
- **Kooperation mit Gruppe FIT**

# Nächste Schritte

- ▶ Inserat wird aufgeschaltet (Marktplatz Uni Basel, LSVB Page)
- ▶ Trainingsbetrieb wird wie bis anhin sein. Änderung erfolgt mit Anstellung des zweiten Trainers
- ▶ Wir freuen uns auf die kleine Veränderung und eure Teilnahme!



# Helferliste

- Verein
- Läufe
- Training
- Termine
- Archiv
- Intern
- Anmelden

## Offizielle Veranstaltungen

Die folgenden Veranstaltungen werden vom LSVB organisiert. Seit über 30 Jahren veranstalten wir viele Läufe in Basel und unterstützen so aktiv den Laufsport in unserer Region.

- Jahresprogramm
- Vereinsmeisterschaft
- LSVB Veranstaltungen
- Hilfe/Helfer/Helfen
- Trainingslager

## LSVB Veranstaltungen



### Basler Bruggelauf (1 Helfer) ✎ ✕

Sonntag 22. September



» Zur Webseite

### Basler Stadtlauf ✎ ✕

Samstag 30. November

# Helferliste



LAUFSPORTVEREIN  
BASEL

[Verein](#) [Läufe](#) [Training](#) [Termine](#) [Archiv](#) [Intern](#)

## Event

### Veranstaltung

Sa 30.11 Basler Stadtlauf




Stadtlauftraining» mehr

### Helferliste

- Kurt Bieri

## LSVB Veranstaltungen



Birslauf



Basler Bruggelauf



Basler Stadtlauf

[Mitglied werden](#)

[Impressum](#)

[Infos zur Webseite](#)

# Kurze Frage und Feedbackrunde

Sei offen für tolle Veränderungen... 😊

# Nächste Veranstaltungen

- ▶ Interner Birslauf am 12. September
- ▶ Basler- Bruggelauf am 22. September
- ▶ Laktat-Feldtest am 10. Oktober
- ▶ Pilzkurs am 12. Oktober
- ▶ Etc...

# Danke fürs cho... 😊

