



Julian Bleiker / Bleiki  
Tittwiesenstrasse 38  
7000 Chur  
M 079 951 64 32  
julian.bleiker@bluewin.ch

Marcia Mürner  
Bolgenstrasse 8A  
7270 Davos Platz  
M 076 379 10 98  
marciamuerner@windowslive.com

Chur, 21. Februar 2025

## Einladung Trainingstag

Liebe Youngsters, liebe Eltern, liebe Nachwuchsverantwortliche

Wir hoffen, mit den ersten OL-Trainings oder -Wettkämpfen vom Winter und den Ausblicken aufs Jahr an den Hauptversammlungen der Vereine ist die Lust so richtig gestiegen, endlich richtig in die OL-Saison starten zu dürfen. Nachdem wir uns bereits anfangs März für ein gemeinsames Wochenende bzw. Kaderzusammenzug am Bodensee getroffen haben, treffen wir uns am Samstag, 22. März zu einem Trainingstag. Am Vormittag wird uns Jonas Niedermann mit einem coolen Knock-Out-Sprint-Training in einer vielleicht noch etwas unbekannteren Ecke von Wil beglücken. Nach einem gemeinsamen Mittagessen wird uns Powerina (<https://www.powerina.ch/>) einen Input zum Thema «Grundlagen Energiehaushalt – wann ist mein Energiehaushalt im Gleichgewicht? – LEA/REDS – «Fueled is fast»» geben.

Datum	Samstag 22. März 2025, 10 Uhr
Besammlung	Primarschule Bronschhofen (nördl. Schulstrasse beim Spielplatz), Schulstrasse 4, 9552 Bronschhofen
Ende	Für alle TN am Input um ca. 14:30 Uhr. Für alle anderen um ca. 13 Uhr.
Mitnehmen	Ausrüstung für Sprint-OL, warme Wechselkleider, Theorieunterlagen falls vorhanden
Teilnehmer	Alle interessierten Jugendlichen. Mindestalter 10 Jahre. Der <b>Input von Powerina</b> richtet sich an alle <b>ab HD14</b> , jüngere Teilnehmende bitte in Begleitung der Eltern.
Notfalltelefon	Handy Bleiki: 079 951 64 32
Leiterteam	Bleiki mit Unterstützung von Leitenden aus den 4 Nordostschweizer OL-Vereinen

## Programm

10:00 – 11:30 Uhr Sprint-OL-Training im Knockout-Format.

11:30 – 13:00 Uhr Mittagessen im Kulturraum Obermatt

13:00 – 14:30 Uhr Input von Powerina

## Anmeldung und Kosten

Anmeldung für alle Nicht-Kadermitglieder bitte **bis Mittwoch, 19. März** an die Jugendleiter in den Vereinen mit der Angabe, ob ihr nur ans Sprint-Training kommt, auch für das Mittagessen bleibt oder das ganze Programm mitmacht. Bitte tragt euch gleichzeitig auch selbstständig in die Teilnehmerliste für das NOSOL-Training unter <https://xoyondo.com/dp/zobwudngvz9yfzc> ein.

Die vier OL-Vereine unterstützen den Trainingstag mit 10.- Fr. pro Teilnehmenden.