



## HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

### Talent- und E-Kader Stützpunkt Nord-Ost Hessen

#### Termine und Ansprechpartner Talentstützpunkt Nord-Ost Hessen

Voraussetzung ist zumindest die Teilnahme an Landesmeisterschaften und ein Heimtraining im Umfang von mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche der Jahrgänge 2003 und älter. Weiterhin wird eine verlässliche An- bzw. Abmeldung zu den einzelnen Terminen erwartet. Geleitet werden die Maßnahmen weitgehend von Martin Triebstein und Michael Hocke. Beim Kurztrainingslager in Kalbach wird Wolfgang Weber zu Gast sein und uns unterstützen.

#### Termine, die wir bisher bis zum Ende der Weihnachtsferien geplant haben!

28.10.2017	von 13.30-16.30 Uhr	Aueparkhalle Kassel, städtischer Teil
04.11.2017	von 13.00-16.00 Uhr	Aueparkhalle Kassel, städtischer Teil
11.11.2017	von 11.00-13.30 Uhr	Sporthalle Harleshausen
<b>18.11.2017</b>	<b>kein Training</b>	
25.11.2017	von 10.00-13.15 Uhr	Langenberghalle Baunatal
<b>02.12.2017</b>	<b>nach Absprache</b>	
09.12.2017	von 10.00-13.15 Uhr	Langenberghalle Baunatal
16.12.2017	von 10.00-13.15	Langenberghalle Baunatal

am Wochenende des Vorweihnachtskriteriums in Stadtallendorf entfällt das Training event.

#### **28.-29.12.2017 Kurztrainingslager Kalbach. Maximal 12 Teilnehmer nach Absprache für Athleten, die eine Hallensaison planen. Informationen folgen.**

03.01.2018	von 10.00-13.00 Uhr	Langenberghalle Baunatal
06.01.2018	von 10.00-13.00 Uhr	Langenberghalle Baunatal
10.01.2018	von 10.00-13.00 Uhr	Langenberghalle Baunatal
13.01.2018	von 10.00-13.00 Uhr	Langenberghalle Baunatal

Inhaltlich sind technische und athletische Grundlagen für die Blöcke Sprint/Hürdensprint/Sprung, Schnelligkeit, Rumpfkrafttraining und extensive Tempoläufe vorgesehen. Es sollten daher stets Sachen für drinnen (Spikes) und draußen mitgebracht werden. Die Heimtrainer werden gebeten das Schnelligkeits- und Sprungtraining am Samstag in ihrer Wochentrainingsplanung zu berücksichtigen.

Für den Bereich Stabhochsprung und Stabhochsprung Zehnkampf ist Thomas Weise verantwortlich. Ansprechpartner für den Bereich Speerwurf ist Michael Raschbichler. Maximilian Balken ist der verantwortliche Stützpunkttrainer für den kompletten Block Lauf. Die E-Kader des Talentstützpunkts Nordost werden von Michael Birkelbach, Mustafa Halall und Maximilian Balken verwaltet.

## **Ansprechpartner Talentstützpunkt Nord-Ost Hessen**

**Michael Hocke**

[michaelhocke@gmx.de](mailto:michaelhocke@gmx.de)

**Martin Triebstein**

[martintriebstein@arcor.de](mailto:martintriebstein@arcor.de)

**Thomas Weise**

[tom.weise@t-online.de](mailto:tom.weise@t-online.de)

**Maximilian Balken**

[milibalken@gmx.net](mailto:milibalken@gmx.net)

**Michael Raschbichler**

[michael@raschbichler.de](mailto:michael@raschbichler.de)

## **E-Kader Talentstützpunkt Nord-Ost Hessen**

Gemeinsame Auftaktveranstaltung der 3 E-Kader aus dem Bereich Hessen Nord-Ost

**Termin Samstag, der 4.11.2017, von 10.30 – 13.00 Uhr in der Aueparkhalle in Kassel**

Folgender Ablauf ist geplant:

Vorstellung der Kadertrainer und offizielle Ernennung der E-Kader-Athleten/innen mit  
Überreichung der E-Kader-T-Shirts (HLV-Vertreter)

kleine Spiele zum Aufwärmen (Max Balken)

Koordinationsübungen (Michael Birkelbach)

Stabilisation/Kraft (Mustafa Hallal)

Abschlussspiel (Max Balken)

### **In Planung :**

23.02.2018 ab 16.00 Uhr

Langenberghalle Baunatal

Mannschaftswettkampf

30m-fliegend/30m aus dem Startblock

5er-Sprunglauf und 40m-Hürdenstaffel

## **Ansprechpartner der E-Kadertrainer Nord-Ost Hessen**

**Michael Birkelbach**

**Kassel/Schwalm-Eder**

[michaelbirkelbach@hotmail.de](mailto:michaelbirkelbach@hotmail.de)

**Mustafa Hallal**

**Hofgeismar**

[mustafa-hallal@gmx.de](mailto:mustafa-hallal@gmx.de)

**Maximilian Balken**

**Waldhessen**

[milibalken@gmx.net](mailto:milibalken@gmx.net)

**Alle Absprachen zwischen Heimtrainern und Stützpunkt- und E-Kadertrainern erfolgt durch direkte Kontaktaufnahme  
Weitere Informationen folgen, sobald welche vorhanden sind**

